

# お姉さん

お姉さん  
アゲハ

ageha

3月号

偶数月7日発売 2014年3月10日発行

ギャルでもない! おばさんでもない!  
アラサーのお姉さん世代のための  
ビューティ雑誌です♡

細めハネ上げラインと下まぶたの抜け感が大事!!

最新アイメイク徹底解説

ケバくないけど抜けすぎない♡ エロではなくて艶もある♡

## フェロモンヘア

本命サイド寄せ 1人飲みゆる巻き 夜遊びアップ

ネイルサロン、アパレル、飲食店...

好きなことを仕事にしたお姉さん8人の起業奮闘記!!

明日役立つかも  
しれない小ネタ盛りだくさん!!  
お姉さん新聞♡

Nadeshiko 相談室/妊娠しやすい体になる♡/ボトックスとの正しい付き合い方/ご当地手みやげ図鑑/みんなの花粉症対策/ THE 思い出もヒッパレ! / 人生のムダをなくし隊♡/ かなつ久美先生の肌断食美容 etc.

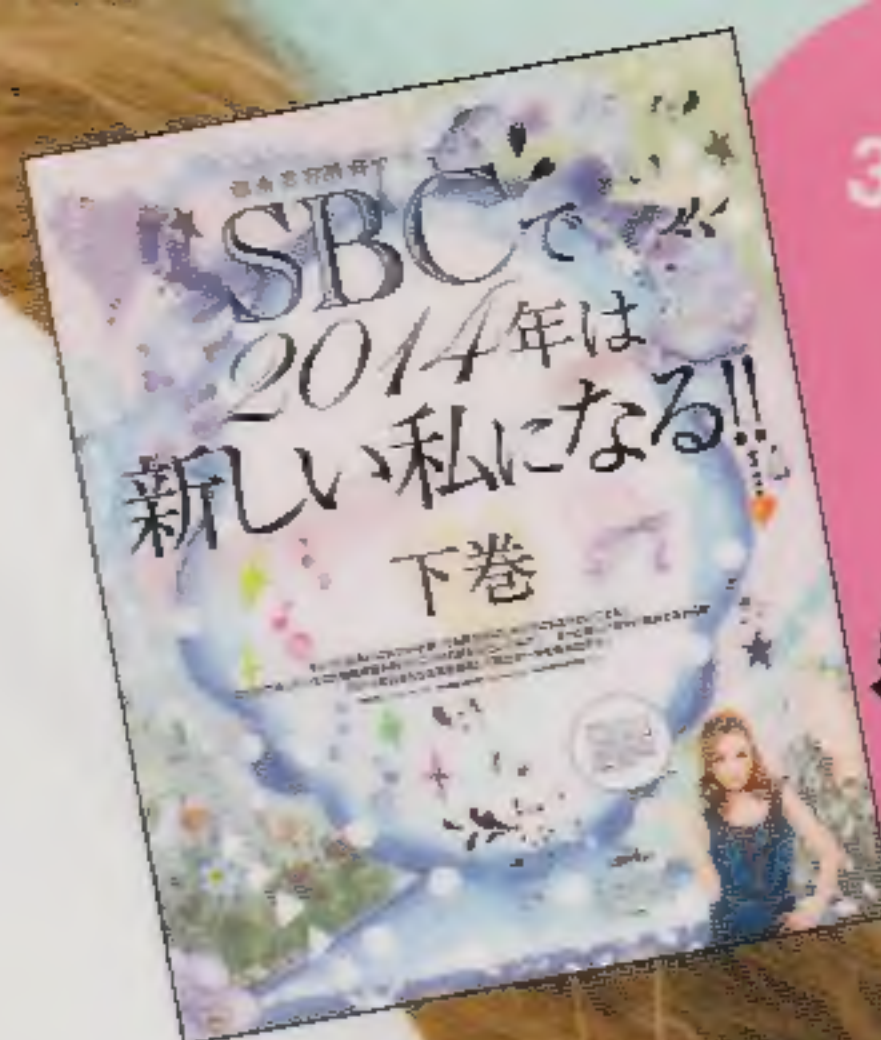
"いいとも!"は終わっちゃうけど  
私たちの友情は永遠♡  
お姉さんの的友達の輪♡

お姉さん10人の  
51足を一挙公開!!  
秘密のシューズ  
クローゼットへ  
ようこそ♡

Hair —— フェロモン 忘れず女っぷりアピール♡  
Beauty —— 自分メンテで新・老けない習慣!!  
Make —— 抜け感のある目元でオトナ女子♡  
Fashion —— 冬春共通アイテムを賢く着まわし!!

## 春のオンナっぷり強化バイブル♡

# 美意識UPで 新しい私になる♡



30%OFFクーポン券付き  
綴じ込み付録♡  
湘南美容外科  
クリニックで  
新しいトビラを  
開けよう!!

少しの日光も浮き出たシミもシャットアウト!!

## シミ対策 ベースメイク!!

自己ベストを叶える  
自分メンテ最新版!!

## 新・老けない 習慣128♡

メイク スキンケア 生活習慣

専属の新顔が汗と努力の  
生き様語ります♡

杉山佳那恵の  
成りあがり物語

ハンターLALAが出会いを求めて突撃ルポ!!

## 狩り場はどこだ!?

婚活パーティー シングルスバー 街コン

自分の幸せ探しのスタート地点♪

山上紗和、結婚します♡

季節の境目を乗り切るアイディアたくさん!!

## Winter → Spring 着まわしSNAP♡





SAVOY OMOTESANDO  
4-32-12 jingumae shibuya-ku tokyo 03 6447 1117

[www.savoy-net.com](http://www.savoy-net.com)

SAVOY 03 3201 5166  
10f marunouchi bldg. 2-4-1 marunouchi chiyoda-ku tokyo



mobile <http://shop.savoy-net.com>

サボイ 検索

SAVOY LINE@はじめました  
"サボイ"で検索して友達になってね!  
最新ニュースやお得な情報を提供します。



SM13730102





¥5,145



顔にかかる  
立ち上がり前髪♡

自然なラフ感がポイント！  
ボリュームが出ないときは、分け目に沿って髪をコテで挟み、根元を立ち上がらせて♡

分け目は基本8:2♡

かき上げ前髪のベストな位置がココ♡  
ちょうど黒目の延長線上に分け目を作ると、左右の重さのバランスがイイ♡

専属モデル(28歳/東京都)  
独身・子供なし  
杉山佳那恵

ワンピース¥17,800/BEYOND  
IRMA リングノ  
モデル私物

アラサー限定!

# 基本の フェロモンヘア♡

アレンジとしてはサイド寄せやうなじ見せが人気だけど、  
まずは基本である巻き下ろしのポイントを紹介します♡

エロではなくて、艶もある♡  
が重要課題♡♡

キューティクルを  
感じる  
地毛ロング♡

フェロモン3原則その1  
“髪は女の命”♡

毛先までケアが行き届いてい  
ると、オンナ度高め♡。ダメ  
ジのない髪にして損はない♡

官能フレグランスで  
うわてなオンナ♡

フェロモン3原則その2  
脳裏に焼きつく匂い♡

ふんわり香らせるには洋服で  
はなく、素肌にまもって♡  
ウエストの両サイド、ひざや  
ひじの内側がオススメだよ♡

デカく盛るより  
流し目  
ライン♡

3つめは伏し目  
を意識した  
ハネライン♡

下を向いたときにさ  
り気なく分かるよう  
に、ハネラインはゆ  
るやかなカーブにす  
るよ♡。まつげもふ  
さふさタイプが◎!

# ヘア Arrange♡

た、男の本能をくすぐるアレンジをお見立てします♡



顔周りは  
外巻き♥

顔周りは特に巻き方で  
印象がガラリと変わる  
場所。外巻きのカー  
ルが耳あたりから始ま  
ると老けて見えない♥

逆毛を立てない  
自然なボリューム♥

カールをほぐすなら、手ぐしかブラシ  
で♥ ヘタに逆毛でボリューム作ると、  
盛りすぎて敬遠される可能性大!

軽やかになびく  
ゆるカール♥

38ミリのコテで毛束の中間く  
らいまでをゆる巻き♥ スプ  
レーで固めず、手に優しくから  
むような柔らかさをキープ!

Around 30  
オンナの価値は  
フェロモンに  
あり♥

ケバくないし、ヌケすぎてもない♥  
お姉さん世代は五感で感じさせるの

# 春風になびく フェロモン

フェロモンを語るには、食/ごるをちょっと過ぎたぐらいの今がちょうどいい♡

かわいいとオトナをイイとこどりし

PHOTO\_Hiroyuki Sato, Ilaoyuki Hanaoka (SAAYAKUNA) HAIR\_Rina Kiri (f-me) TEXT&EDIT\_Kumi Matsuno



# Process

ワンピース ¥6,490  
ノリゼクシー 渋谷  
109店 その他/  
すべてモデル私物



8つくらいに分け、多めに取って25ミリのコテで外巻き始まりのMIX巻きに、髪が長くないので毛先は逃がす★

分け目部分も同じように立ち上げるよ★分け目に沿って表面の髪をタテに取り、コテで挟んで根元からしごく

## Back

## Side



首筋と視線の奥から  
フェロモンが...ただ漏れ

### ココがポイント

かき上げ前髪で  
オンナっぽさをアップ!



無造作な毛流れができるので、一瞬で大人びた顔に変身できる。黙ってても意味深さが出るのが高ポイント

透き通ったうなじを見せて  
その後を想像させる!



フェロモン放出の際にダントツで多かったうなじ見せ♥男の人にはない色白さや華やかさを、ココで覗かせて

専属モデル(28歳/東京都)  
独身・子供なし  
加賀美早紀

# 本命と ディナーに行くときは 前髪かき上げ サイド寄せ♥ Hair

連れていて相手が自信持っちゃうような、高めのオンナを演出したい。オトナ顔のときはうなじ見せが絶対条件。

他にはヴィクシーのエンジェルス、ブリジット・バルドー、紗栄子に藤原紀香♥



藤原紀香の引き締まって出ると出たボディラインは魅力的♥(美和子)



ブリジットのぼってりした唇と小悪魔っぽいところが好き♥(けいこ)



紗栄子はかわいいのに、二の腕やお尻がむちむちでセクシー★(紗和)



努力おしまずセブ男子をたぶらかすエンジェルスは女度が高い!! (MERI)

私たちが  
やっている  
フェロモンテク

お姉さんたちが憧れているのは  
外国人ならミランダカー♥  
日本人なら杉本彩♥



出産したとは思えない抜群のスタイルに、愛くるしい笑顔超がつくほどのポジティブシンキングにみんな虜



### HAIR DATA

COLOR ゴールドベージュ★

LENGTH 胸上のセミロング

### SALON

通っているサロンはアベイル々々春っぽくしたかったので、気持ち明るめにしてもらったよ♥

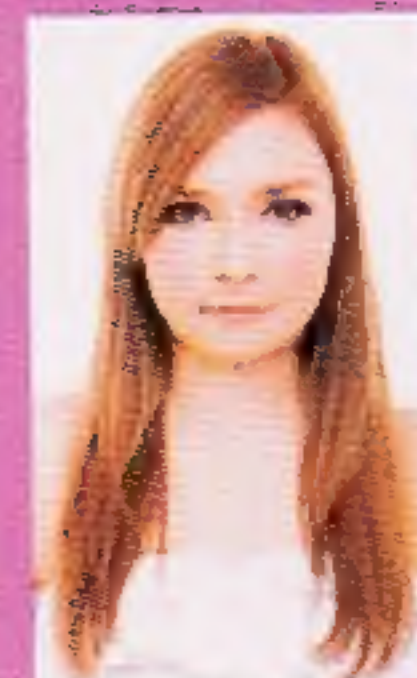


シンプル派は

# ストレートの毛先にワンカール

あんまり盛りたくない日やシンプルな服装のときに♪  
ストレートじゃ味気ないので、毛先に動きをつけるよ♥

ヌーディーな雰囲気漂わせ  
駆り立てられる女を演出☆



HAIR DATA

COLOR アッシュゴールド★

LENGTH 胸下の自毛ロング☆

SAION

オアシス表参道店の中野さんにお  
願ひしてる★ アッシュを入れて透  
け感のある外国人カラーに☆

私たちが  
やっている  
ヘアモテテク  
2

ディナーに行くときのメイクは  
細めのハネラインに  
オーバリップ♥

全部濃くせずに、ラインとリップにポイントを  
置くよ★ 夜はチークの塗りすぎに注意!



横からも見られてるこ  
とを意識★ 目尻の形  
に沿ってスッと流す☆



石原さとみみたいなぼ  
ってり唇を目指して少  
しオーバーに塗るよ♥



Side



Back

ワンピース、ピア  
ス/ともにモデル  
私物

主婦&Tokyo Nadeshiko  
ブローガー(33歳/東京都)  
既婚・子供なし  
MERIさん

Process



Side



セットサロンアンジェリカ  
経営(32歳/東京都)  
独身・息子1人  
Angelさん

Back



ピアス ¥1,995/C  
hedel ワンピース  
/モデル私物

溺れるくらいに女っぽく  
運命変わるくらい大胆に♥

私たちが  
やっている  
ヘアモテテク  
3

揺れるタイプのピアスで  
本命の視線は浮気知らず♥

ネコが猫じゃらしを追うように、狩り  
の性質がある男の人にとって揺れるピ  
アスは本能を揺さぶるアイテム☆



Process



全体は毛束を多めに分け  
取って38ミリのコテで  
MIX巻きにするよ! 手  
ぐしでざっくりととかして  
カールをほぐす☆

手ぐしで引っ張って少し  
戻し、ドライヤーの温風  
をあてる★ 冷めるとき  
に形付くので、冷めるま  
で手の位置はそのまま!

前髪を8:2に分けて、多  
いほうの前髪を32ミリの  
コテで外向きに巻くよ♥  
全体の毛流れになじみや  
すくなるひとテク☆

# ゴージャス派は 大きめカール

お店やシチュエーションでちょっと派  
手めにしたいときに★ 大きくするの  
は盛りじゃなくてカールが正解☆



HAIR DATA

COLOR 明るめのベージュ★

LENGTH スーパー自毛ロング♥

SAION

アンプスの三木さんにいつもお任  
せ★ 一度明るくしてからベージュ  
を入れて仕上げてもらったよ!



# Process

## ココがポイント♡

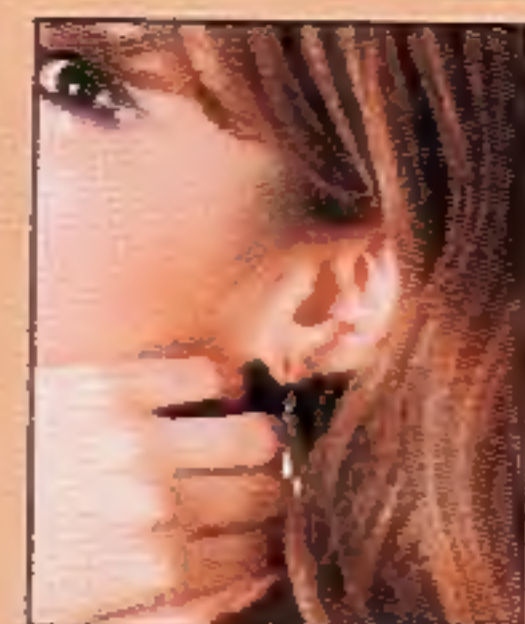
1 巻くのは表面の髪だけでOKだよ！毛束を多めに取って32ミリのコテに毛先を逃がして挟む！



日中は崩れやすいからカールはごくゆるく！



片耳を出すことで、サイド寄せ風！



1日中風にあおられるはず！巻き髪は崩れること前提で、最初からゆるめにしておく！

2 毛束を挟んだまま、巻きを1回分コテから引き抜いて毛束をねじる…を毛先まで繰り返してウェーブに♡



3 1本巻いたらカールを散らしながらほぐす！ランダムに毛束を取ってゆるウェーブを巻き進めるよ♡



4 前髪はコテをナメにして毛流れをつける★32ミリのコテでふんわりさせるよ！全体を整えて完成！



### HAIR DATA

COLOR ショコラブラウン♡  
LENGTH 胸下の自毛ロング♡  
SALON  
いつもグラムSのたくちゃんにお任せ♡ 髪量は多くてクセ毛だよ。今年は暗めが流行りそう！

専属モデル(30歳/東京都)  
独身・子供なし  
早川沙世



### Back



トップス ¥2,940/セシルマ  
クビー 渋谷109店 ピアス  
¥1,470/Chedel ネック  
レス ¥2,730/神戸レイド

## 接近戦では目で語る♡

…何か言いたげな表情でしょ♡ 言葉を減らして見つめるだけでも効果抜群♡ バイシンで充血を取りうるうら腫！



### Back



専属モデル(30歳/東京都)  
独身・子供なし  
桜井莉菜

トップス、ピアス、ネックレス、リング/すべてモデル私物

アレンジを加えれば常に片方から色気放出！

崩れ防止とフェロモン両立  
欲ばり女子の黄金ヘア

最近イイ感じのあいつと  
昼デートするときは



# ふわ巻き 片耳出し♡ Hair

外出すると崩れやすいのでカールはゆるく、片耳を出していつもよりちょっとかわいく♡ 昼用フェロモンはこのくらいがベスト！

## Process

3 髪全体を左サイドに寄せて、三つ編みを首筋の真ん中あたりにピンで留める♡ 耳を出してスッキリ！



4 前髪を32ミリのコテで挟んで根元までしっかり巻くよ！★カールを手ぐしで崩してラフに仕上げて♡



1 毛束を多めに取って32ミリのコテでMIX巻きにするよ！全体が巻けたら、手でさいてほぐしておく！



2 片サイドの髪をフロッキングし、耳あたりまで裏編み込み★残りを三つ編みにし片サイドに流すよ♡



私たちがやっているフェロモンテク

昼デートするときのメイクはピンクチーク&ピンクリップ♡



頬に当たると見えなくていい部分まであらわになっちゃう♡ 全体的に柔らかな印象にまとめるよ！



ほんのり色づくピンクリップ♡ テカリすぎない程度にグロスを重ね、食べたくなる唇に♡

### HAIR DATA

COLOR ミルクティーベージュ♡  
LENGTH 胸上のセミロング♡  
SALON  
担当はグラムの片桐さん★ エクステは45本くらいつけて、肩くらいの自毛となじませてる！





## ココがポイント♡

アップにしてあげれば風が吹いても崩れにくい!

後れ毛のおかげでうなじがセクシー!



強風で髪がクロスにつく広がつてホサホサ!なんてことを気にせずデートを楽しめる♪



夜だとお色気むんむんだけじゃなくヘルシーさを感じられる! 後れ毛効果が抜群!

オフショルニットワンピ、ピアス、ネックレス/すべてモデル私物

## フェロモン度

風にあおられても気にならない上に、相手が後ろに立ったときにうなじの曲線美をアピールできちゃうのです♡

# 後れ毛残しのルーズアップ

もオススメ♡

## Process



1 前髪やトップの表面の髪を25ミリのコテで巻く! 根元までしっかりと挟み、動きが出るようにしておく♡  
2 耳ラインで上下に分け、上半分はダッカールで仮留め。下は左サイドに向けてねじりピンで固定♡  
3 プロセス2で残った毛先を適当にねじり、耳後ろの位置に丸めてピンで固定! ぐしゃ感を活かして♡  
4 上半分の髪をひとつにまとめ、上向きにねじっていく♡ 耳上あたりで一度ピンを挿して固定。  
5 ねじったまま下へ折り返し、左サイドにピン留め。頭皮の毛とねじった毛束が留まるようにピンを挿すよ!

風になびくフェロモンは鮮度のあるうちに♡

レース切替ショートトップス ¥4,480/リゼクシー 渋谷109店 ピアス/モデル私物

## Process



1 前髪を多めに切り分けてざっくりとポンパにする♡ 大きめに1回ねじって、トップにピンで留めておく♡

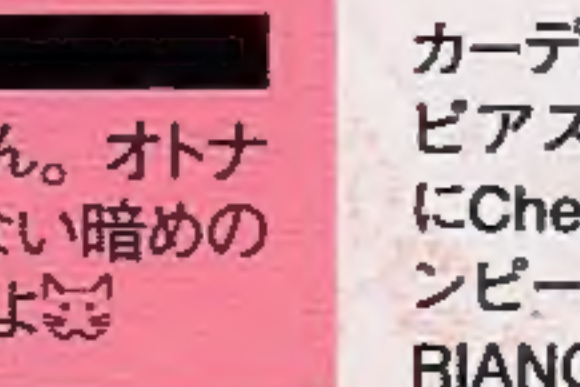
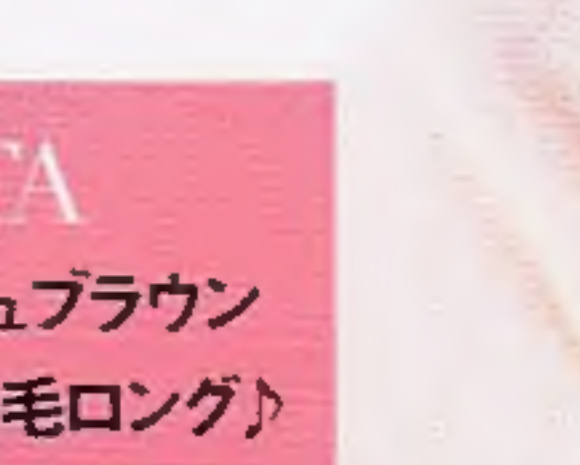
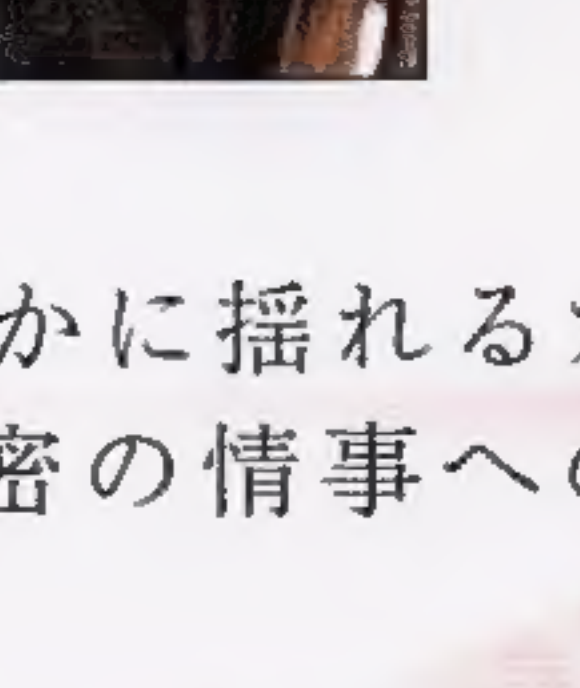
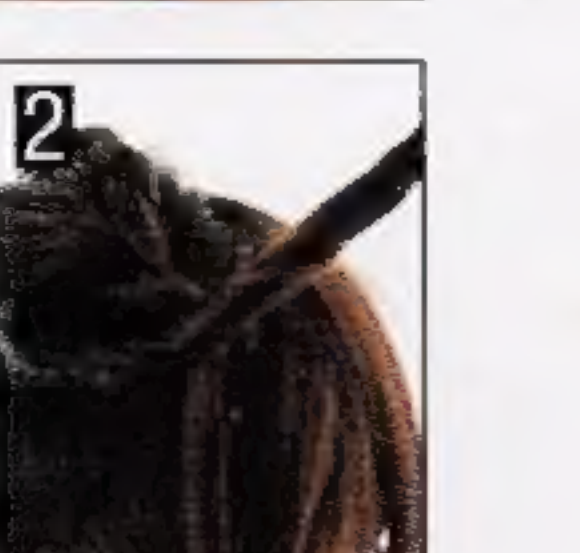


2 全体を25ミリのコテで根元までしっかりとMIX巻きにし、手ぐりで高めの位置にポイントにしておく♡



3 ヨムて何回かしばったら、最後は毛先を抜き、切り口に輪っかを作る♡ 毛先は自然に垂らしてピンで固定する!

## Process



かすかに揺れるカールは秘密の情事への誘い水々

## HAIR DATA

COLOR ダークアッシュブラウン  
LENGTH 胸くらいの自毛ロング

## SALON

担当はリゼルの浅野さん。オナっぽくしたくて黒光りしない暗めのブラウンでオーダーしたよ♡



## HAIR DATA

COLOR プリーチのハイトーン★  
LENGTH 胸上のセミロング♡

## SALON

アヴィの片桐さんをお願いしているよ★ もう5回くらいプリーチしてるから、毛先は死んでる…♡



## Process



1 ロープ編みをして途中からロープ編みの下側の毛束にねじってない毛を少し足してねじる…を繰り返す♡

2 ロープ編みの毛束を毛先まで編みゴムで結んでおく。他の髪は低めの位置に結んでゴムを起点にねじる♡

3 前髪や後れ毛を25ミリのコテで巻いて仕上げる♡ カールの方向はランダムなほうがかわいいので適当に♡

4 前髪や後れ毛を25ミリのコテで巻いて仕上げる♡ カールの方向はランダムなほうがかわいいので適当に♡

5 前髪や後れ毛を25ミリのコテで巻いて仕上げる♡ カールの方向はランダムなほうがかわいいので適当に♡

6 前髪や後れ毛を25ミリのコテで巻いて仕上げる♡ カールの方向はランダムなほうがかわいいので適当に♡

7 前髪や後れ毛を25ミリのコテで巻いて仕上げる♡ カールの方向はランダムなほうがかわいいので適当に♡

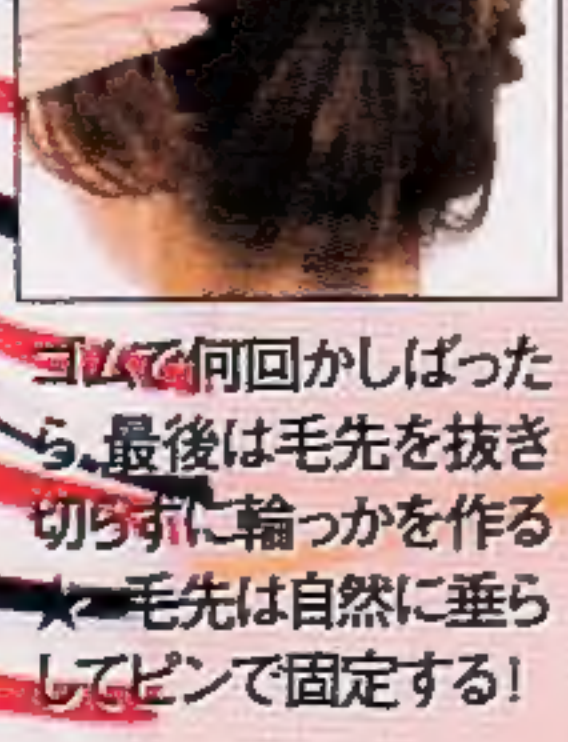
8 前髪や後れ毛を25ミリのコテで巻いて仕上げる♡ カールの方向はランダムなほうがかわいいので適当に♡

9 前髪や後れ毛を25ミリのコテで巻いて仕上げる♡ カールの方向はランダムなほうがかわいいので適当に♡

10 前髪や後れ毛を25ミリのコテで巻いて仕上げる♡ カールの方向はランダムなほうがかわいいので適当に♡

手の届きそうなフェロモンとはこういうコト々

(株) Mizuki 代表取締役社長(31歳/福岡県) 森真由美さん



## HAIR DATA

COLOR 赤味系のブラウン★  
LENGTH 胸下くらいのロング

## SALON

トウアの板島さんにいつもお任せ♡ 髪の量が少なくてネコ毛だから、エクステ40本つけてる♡



カーディガン ¥5,985、ピアス ¥1,995/ともにChedel タンクワンピース ¥3,675/JU RIANO JURRIE





ココがポイント♡

顔周りの毛で輪郭のぼやけを見せない!



年齢が出やすい部分はしっかりカバー! さらに外巻きだとオトナっぽくも見せられる♡

普段見せない耳裏をチラ見せ!



通説によるとフェロモンは耳裏から出るらしい♡耳にかかると髪もフェロモン増を演出♡



HAIR DATA  
COLOR 赤味系のブラウン  
LENGTH 胸下の地毛ロング★  
SALON ライズムーダの青谷さんが担当♡ツヤ感を出して春っぽくたくて、赤味を入れてもらったよ★



ただのオンナ友達から  
気になるあのコへ変わるトキ♡

フェロモン度  
☆☆☆☆

# 男友達がいる グループで夜遊びするときは 耳裏見せ アツプ♡

切替Aラインワンピース ¥5,980/リゼクシー 渋谷109店 多連ビジュネックス ¥2,480/Chedel



レーサー(27歳/東京都)  
独身・子供なし  
神子島みかさん

Process

- 1 表面の髪を細めに取って、25ミリのコテで毛先を逃がしてMIX巻き。ランダムに巻くと女子度UP。
- 2 片サイドに寄せてゆめ、25ミリのコテで毛先を逃がしてMIX巻き。ランダムに巻くと女子度UP。
- 3 ゴム部分に毛束を巻きつけて隠し、ピンで留める。くるりんぱを2回くらい繰り返していきよ★
- 4 毛先はコテで巻いて動きをつけるように前髪は内巻きと外巻きの動きをつけて完成です!

ワンピース、ピアス/ともにモデル私物

広島の看護学生 28歳/広島県  
独身・子供なし  
青木りえさん



上品なのにどこからか  
濡れツヤ感さえ醸し出す♡

## Process

- 1 髪全体をセンターでふたつに分けたら、それぞれをまとめてえり足あたりで外向きにねじっていきます♡
- 2 ねじりがほどけないように、2本を1本にまとめてゴムで結ぶ! 結ぶ位置は低めにしておくと落ち着いた印象に♡
- 3 フィッシュボーンをえり足近くに丸めてピンで留める★ 編み目はあえて引き出さないほうが◎。前髪は外巻きに。
- 4



六本木ベルラ勤務 34歳/東京都  
独身・子供なし  
LALAさん

フロントビジュ付きワンピース ¥7,480/Chedel  
ピアス/モデル私物

HAIR DATA  
COLOR マーメイドアッシュ  
LENGTH ワンレンミディアム★  
SALON フリーのHIDEさんにお任せ♪明るすぎず暗すぎずをベースに、季節に合わせて色味をチェンジ!

Process

- 1 トップの髪を分け取り、編み込みをスタート! 耳上あたりまでゆるめに編み進めていき、毛先をゴムで結ぶよ★
- 2 編み込みの編み目から少し毛を引き出して、ラフに崩しておく! ほどこそうなヌケ感を大事にね♡
- 3 顔周りの毛を残し、サイドやえり足の毛を上向きにねじるよ♡ 結び目あたりピンで固定する。反対側も同様。
- 4 地肌はタオルの上からマッサージするイメージで、毛先はタオルに挟んでやさしくオフ♡
- 5 熱がダメージにつながるような、髪から15センチ離して乾かすよ。根元を中心に★

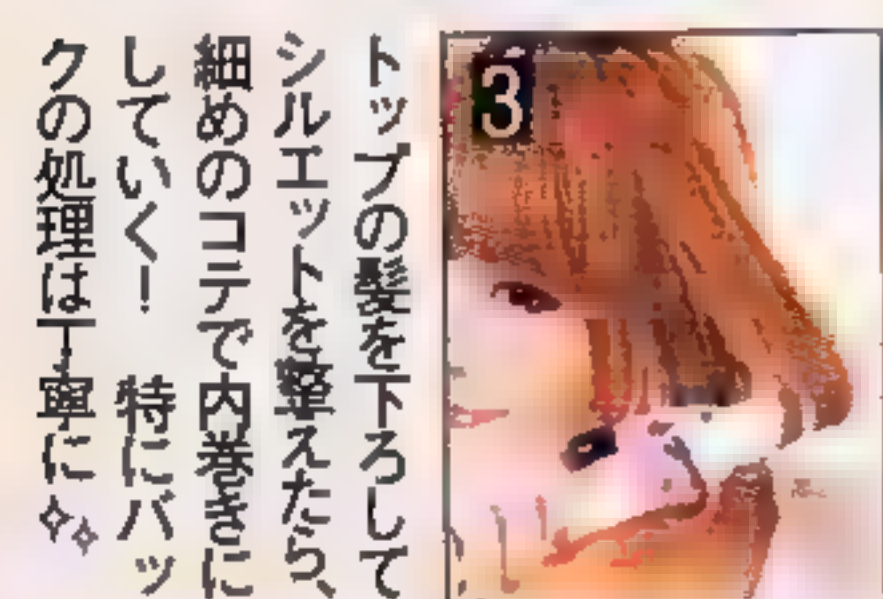
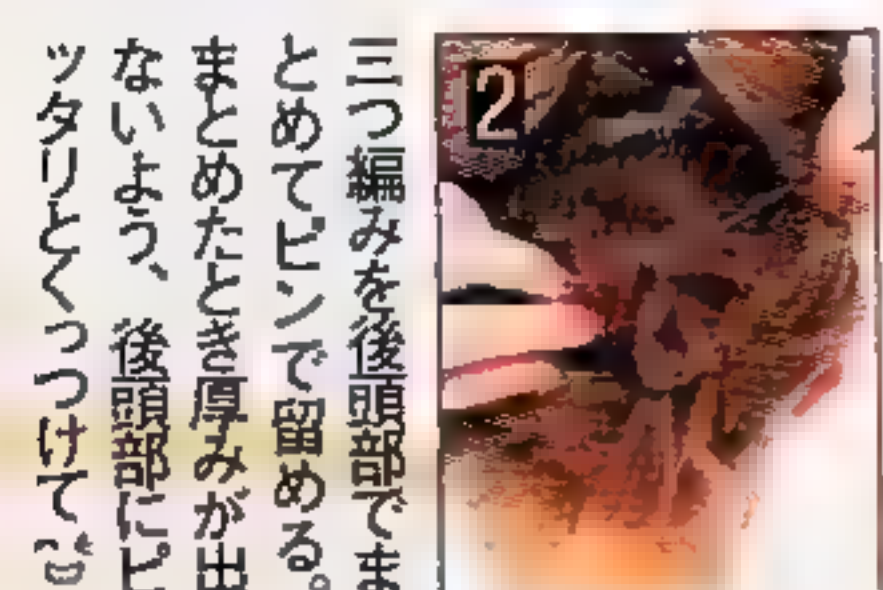
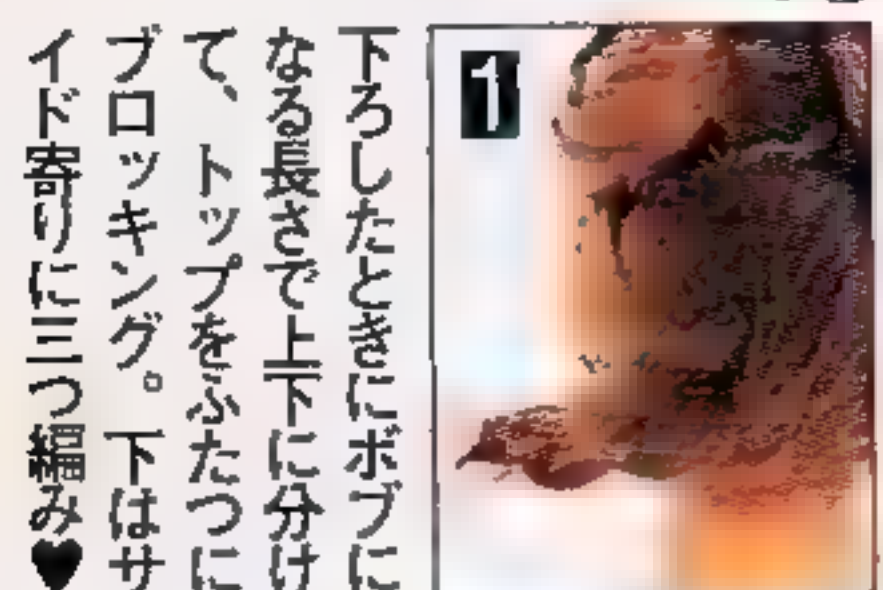
## キューティクル作りは正しく洗って正しく乾かすところから♡

男はいくつになってもサラツヤな髪に惹かれるもの♡ 触りたくなる美髪にするために、毎日のケアを大切にしたい!

私たちが  
やっている  
フェロモンテク  
6

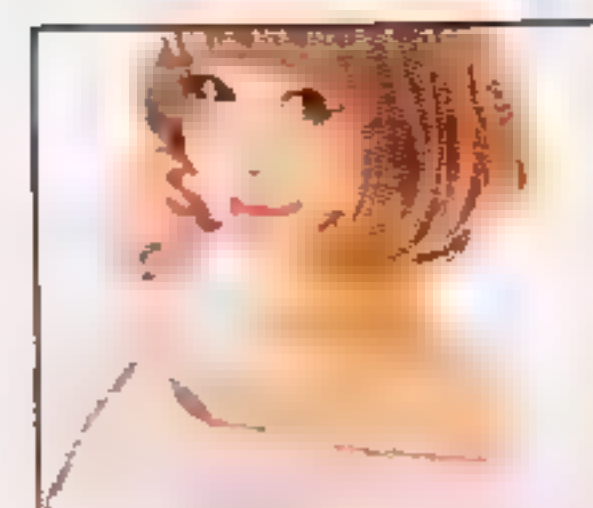


# Process



## “露出”じゃなくて“肌見せ”がポイント♥

一歩間違えるとただのイタイ人! 露出狂にならないように、肌が見える分量や見せ方には気をつけてるよ!



### 清楚に見えるオフショルトップス♥

オフショルはヘルシーさを併せ持つ。鎖骨がキレイに見えるし、脱げそうで脱げないドキドキ感も与えられる(笑)♥



女のこならではの曲線美を使う手はない。その分、肌見せは控えないようにデザインを選ぶよ!

(美恵) トップス¥3,990/セシルマクビー 渋谷109店



COLOR アッシュベージュ  
LENGTH レイヤー入りショート  
SALON

グラム プラスの大内さんが担当だよ★ 基本お任せだけど、黄色味を押さえた明るめが好き

COLOR ゴールドアッシュ  
LENGTH レイヤー入りミディアム  
SALON

ISM北千住店の森島さんにアタシっぽくってオーダー☆ 3カ月に1度アッシュでトーンを落とすよ。

ペプラムワンピース ¥7,245/Delyle Noir 渋谷109店 ネット ¥2,730/神戸レイド

万人ウケする近寄りやすさもフェロモンのうち

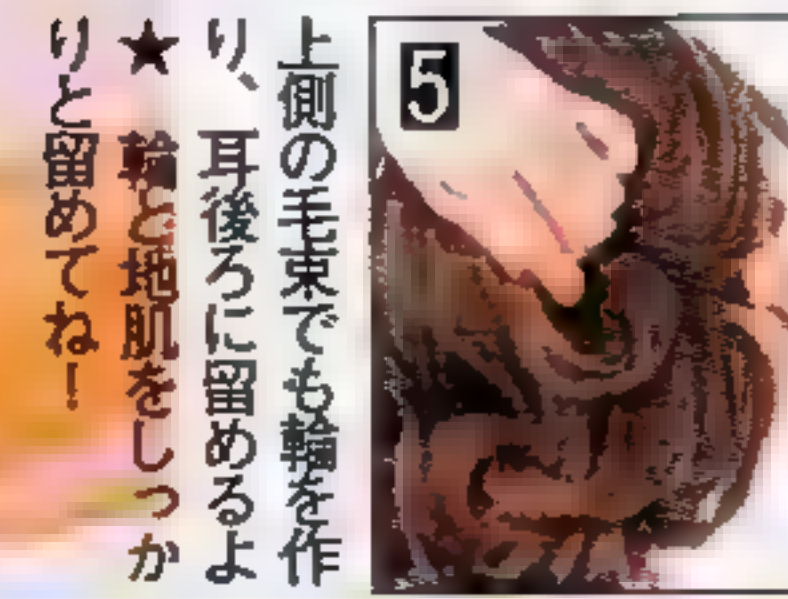
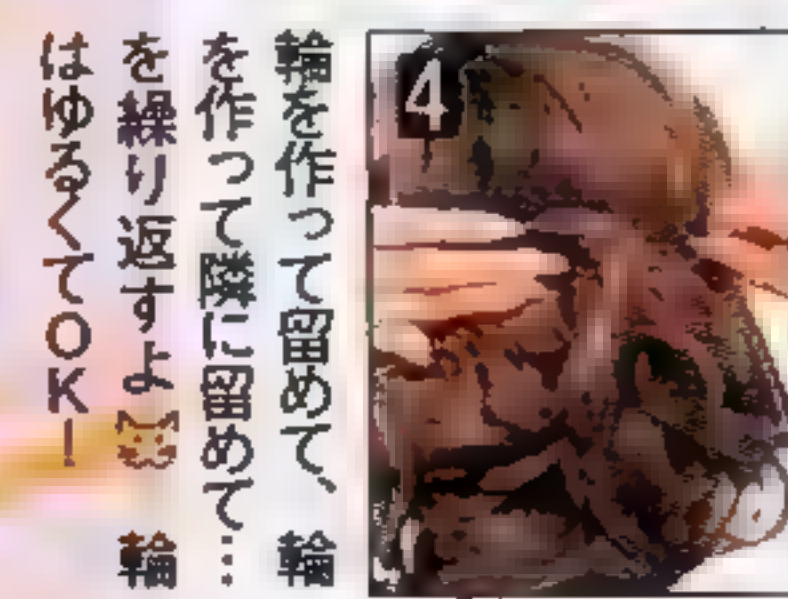
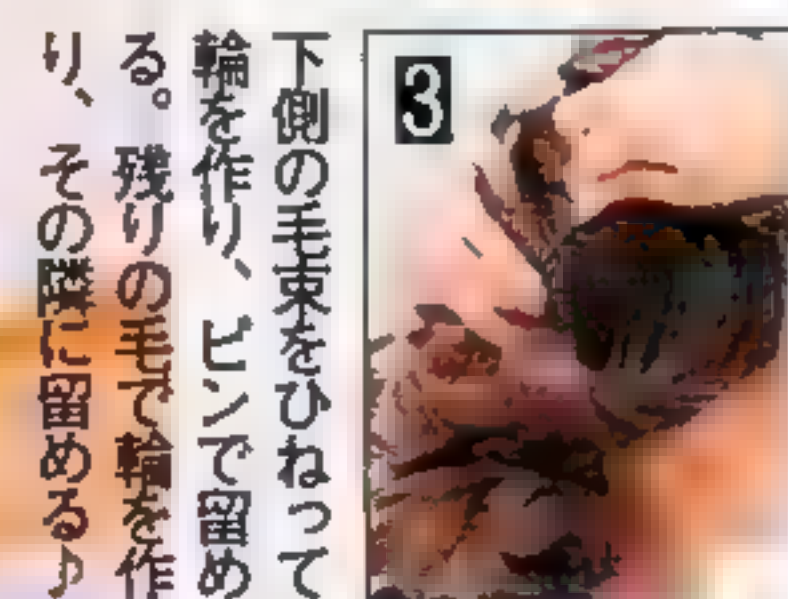
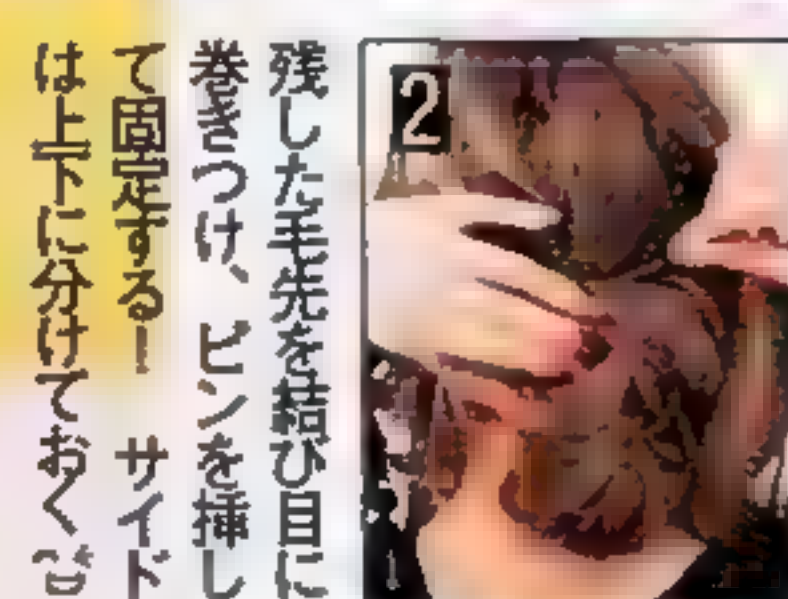
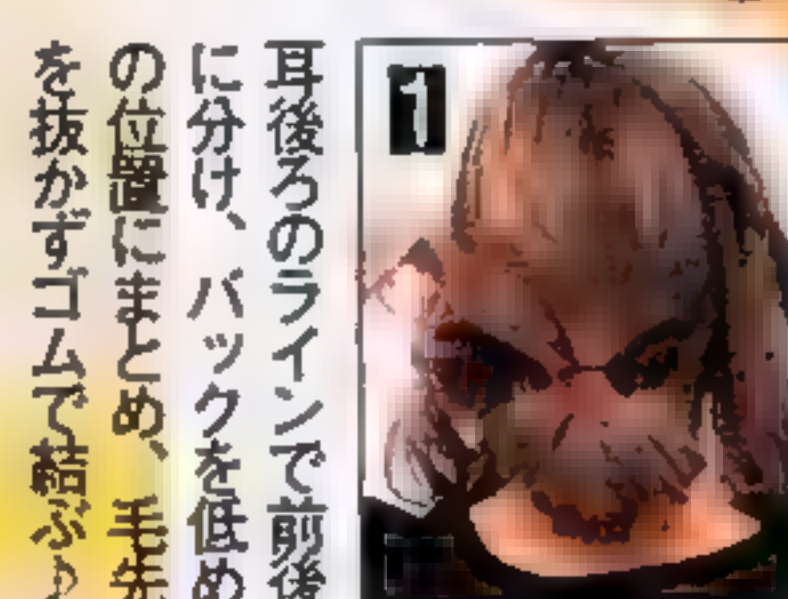
ライフスタイルプロデューサー (33歳/東京都) 既婚・娘2人 宮下美恵さん

## フェロモン度

# 毛先カールのひとくせアレンジ

女を敵に回すと怖いので、フェロモン度を抑えつつ、トレンドっぽさや女子ウケも含めたアレンジを紹介します♥

## Process



オトナのうず巻きは

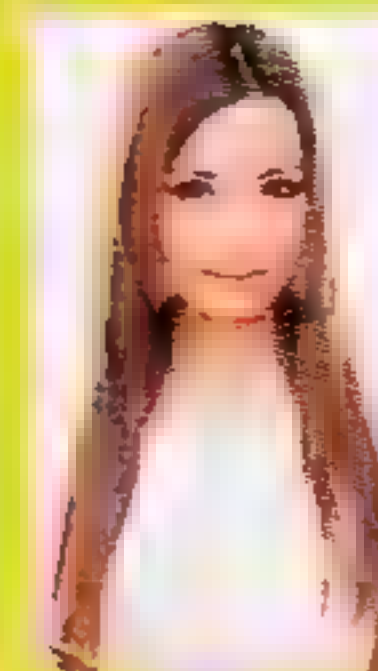
吸引力のあるフェロモン

ライター&Tokyo Nadeshikoプロガー (34歳/東京都) 既婚・子供なし 水野祐香さん



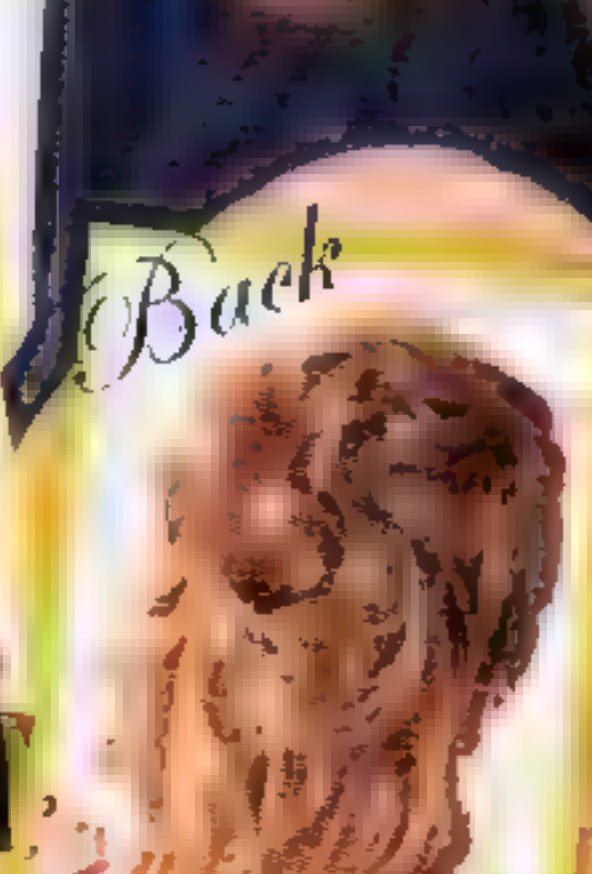
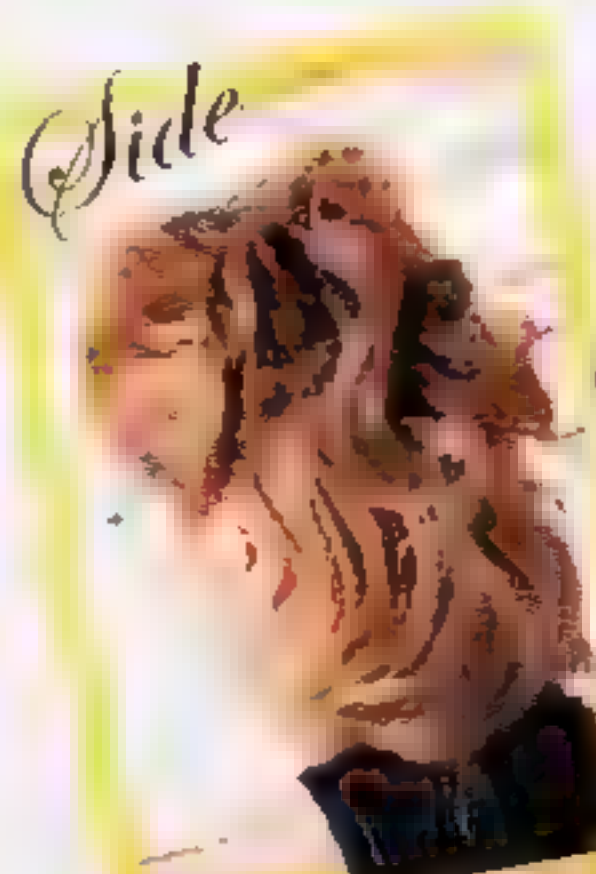
COLOR アッシュグレー  
LENGTH 胸下の自毛ロング★  
SALON

ISM青山店の百瀬さん。甘いワンピースも似合うようにしたくて、アッシュグレーにベージュをプラス♥



クール派はスッキリ顔周りと視線でしびれさせて♪

歌舞伎町勤務 (30歳/東京都) 独身・子供なし 美咲さん



タイトリブニットワンピース ¥4,980/リゼクシー 渋谷109店 ピアス、ネックレス/ともにモデル私物

## ココがポイント♥

スリムなトレンド感を意識!

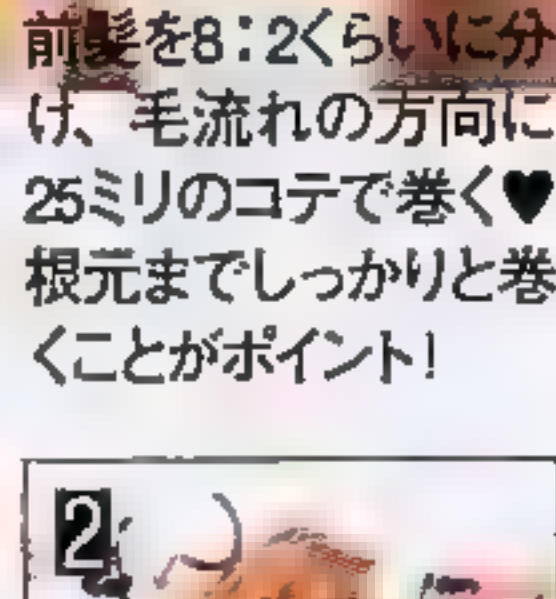
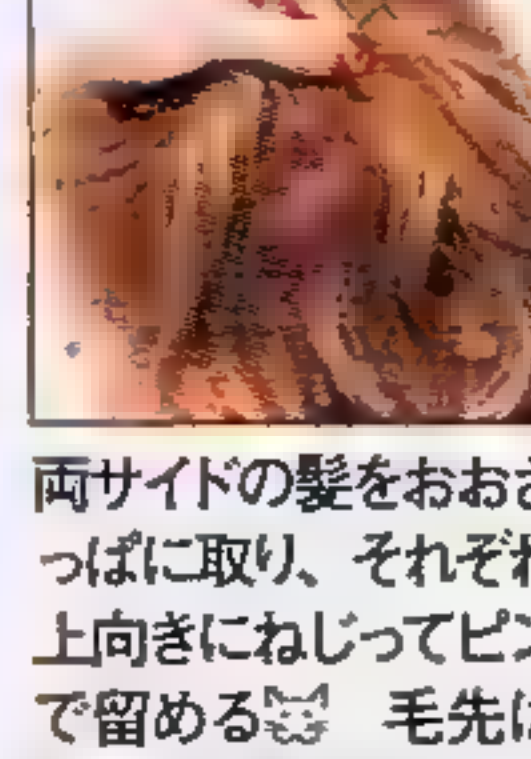
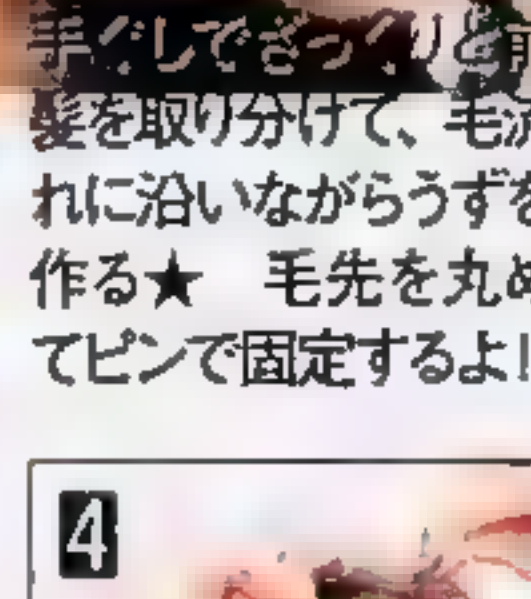


変えて印象チェンジ!



ときには長さを覚えて「アレ、いつもと違う?」って匂わせる♥ とっておきは偽ボブアレンジ

## Process



手ぐしでざっくりと前髪を取り分けて、毛流れに沿ってうすく作る★ 毛先を丸めてピンで固定するよ!

前髪を8:2くらいに分け、毛流れの方向に25ミリのコテで巻く♥ 根元までしっかりと巻くことがポイント!

両サイドの髪をおおざっぱに取り、それぞれ上向きにねじってピンで留める★ 毛先は逃がして動きを出す!

トップや全体も同じように根元まで巻く★ 巻いておくとアレンジしやすい、動きが出てサマになるの!

ワンピース、ピアス/ともにモデル私物



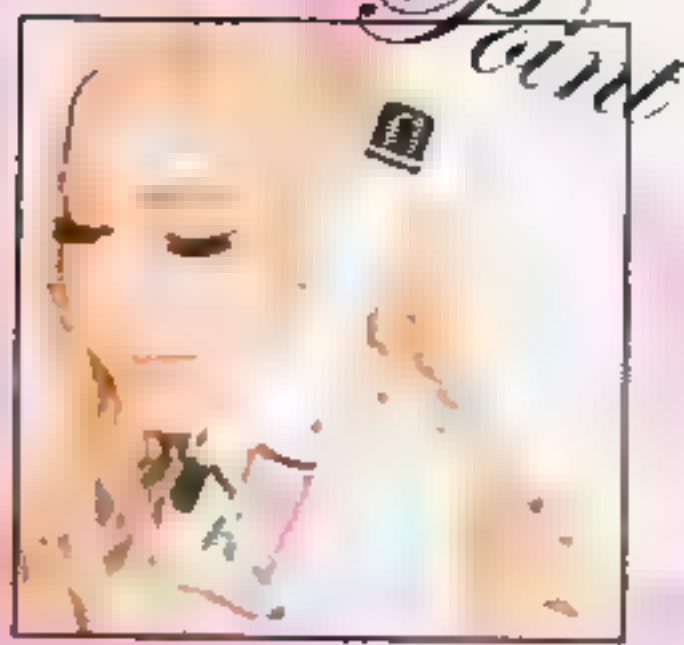
ココがポイント♡

あえてうなじを隠す♡

対象無制限の相手にうなじを見せてもただの尻軽オンナ★  
高めのオンナを演出するには、  
時には隠すことも必要です♡

毛先を逃してラフに  
こ上げる!

ウェーブヘアはヌケ感が出れば  
外国人風の強めのイメージ  
が抑えられるよ! かっちり作り  
込まないのがポイント!



ロングのコは毛先  
長めに残しておく

毛先15センチくらいは残  
しておいてOK! 変な方  
向を向いた毛先だけ、最  
後に巻き直せば自然なウ  
ェーブに仕上がる♡

Back

Side



私たちが  
やっている  
フェロモンテク

トップス、ピアス  
/ともにモデル  
私物

Long

ヌケ感を出して  
ちよっぴりスキ見せ♡

肌見せもイイけどアラサーの肌は  
水分量が少ないってことを忘れずに♡

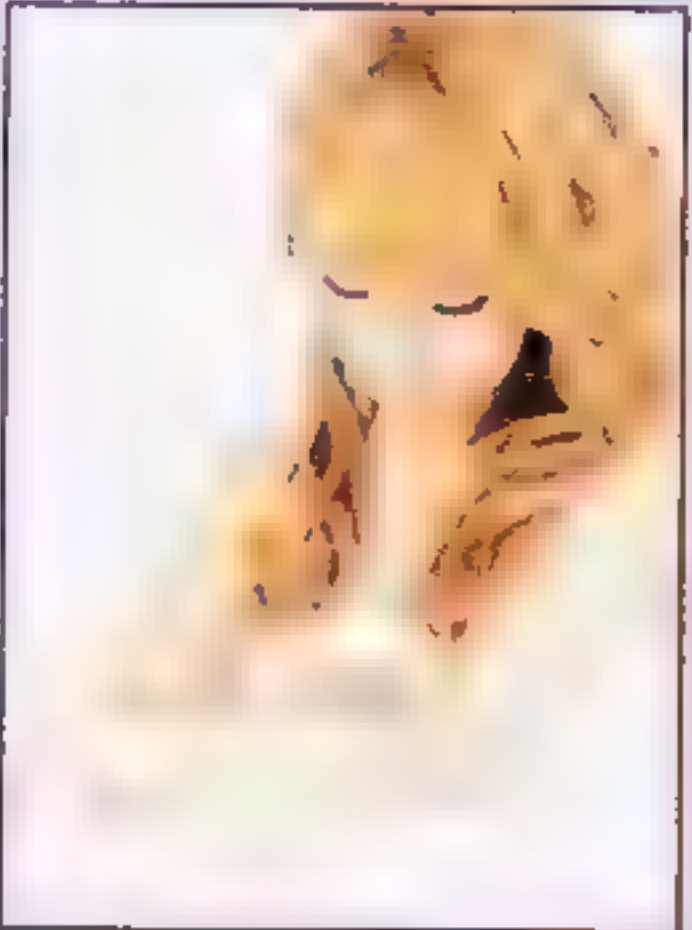
肌見せするのはいいものの、カッサカサな肌は論外♡ きちんとケアして、  
ハタチに引けを取らない潤いむっちりボディを作りましょ♡



第2の顔、デコルテはハヤシ  
→ボディクリームで保湿♡  
お手入れの差が出やすい首〜デコル  
テは身体の中でも念入り! 顔と  
同じようにケアすれば、見違えるよ♡

お肌は清潔に保って  
おくことが♡

身体を洗うナイロン素材は肌にダ  
メージを与える原因★ 週1ペー  
スでやさしく手洗いするだけで、肌  
質がやわらかく変わってくるよ!



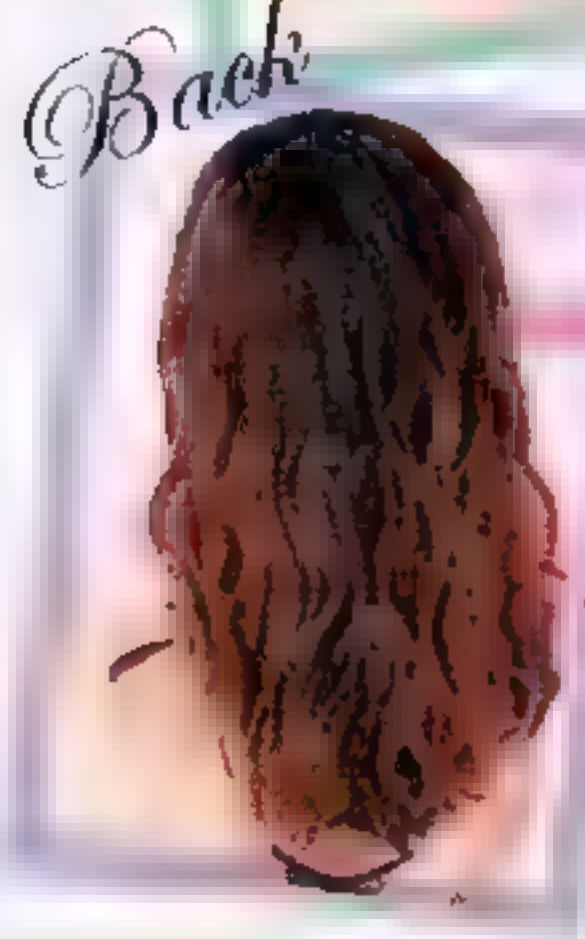
フェロモン度  
○○○○

Barで一人飲みするときは

# 無造作ウェーブ♡

Hair

あえて欲しがらないアレンジを♡ ウェーブは媚びる感じが無いのがウ  
リ♡ うなじや耳裏を見せずに覆い隠すことで、色香漂うオンナに♡



Back



Medium

ツヤウェーブでフェロモンも  
ジューシーに様変わり♡

バックレースアップ  
ワンピール¥6,825  
/DaTuRa渋谷10  
9店 ピアス/モデ  
ル私物

イベントコンパニオン(29歳/東京都)  
奥山絵里奈さん



1本巻いたら熱が冷め  
る前に指先でさいて、ま  
た1本巻いてさいてい  
き、無造作感を出す♪  
上段は全部巻くよ♡



根元を挟んでコテに巻  
いたら、1回転分コテを  
抜いてねじり...を繰り返  
す! 中段を巻くの  
はとこころでOK!



カールがついたらトッ  
プの髪をさらに上下に  
分け、中段の毛束から  
エクステ2本分くらい  
の量を取り分ける★



耳上ラインで上下に分  
けて下段の髪を25ミ  
リのコテで巻く! 毛束  
を多めに取ってニュア  
ンスがつく程度でOK!

Process  
ここでは基本の  
ウェーブの巻き方を  
詳しくレクチャー



COLOR ブルーアッシュ★  
LENGTH アゴ下のボブ♡

SALON

アフィーロの小吉さんにお任せ♡  
量が少なくしネコ毛だから、明  
るくても品があるようにオーダー。

ピアス¥1,680/神  
戸レイド ワンピ  
ース、ネックレス/と  
もにモデル私物

ア  
レ  
ン  
ジ  
で  
露  
出  
を  
押  
さ  
え  
て  
も  
心  
は  
ヌ  
ード  
で  
色  
め  
き  
た  
つ  
♡

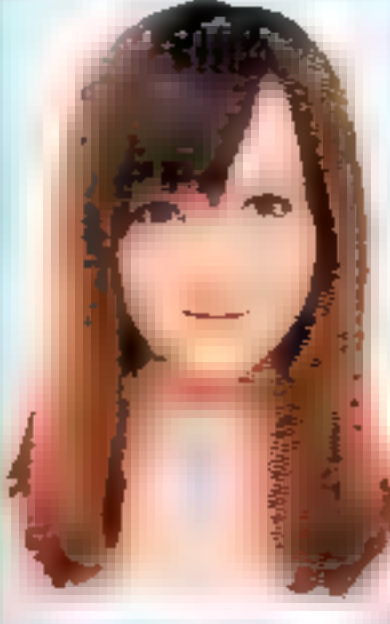


飲食店コンサルタント(29歳/東京都)  
山手紗和さん



Point

下段の髪はニュア  
ンスが出れよ!  
ブロッキングした下段の  
髪は、見えないのでウェ  
ーブ巻きじゃなくて適当  
なMIX巻きでOK! ロ  
ングもミディアムも共通



COLOR ラベンダーブラウン♡  
LENGTH セミロング♪

SALON

担当はアマンヘアの斎藤さん★  
量が多いから、ツヤが出るような  
カラーにして下さいって伝えたいよ。



Side



Back



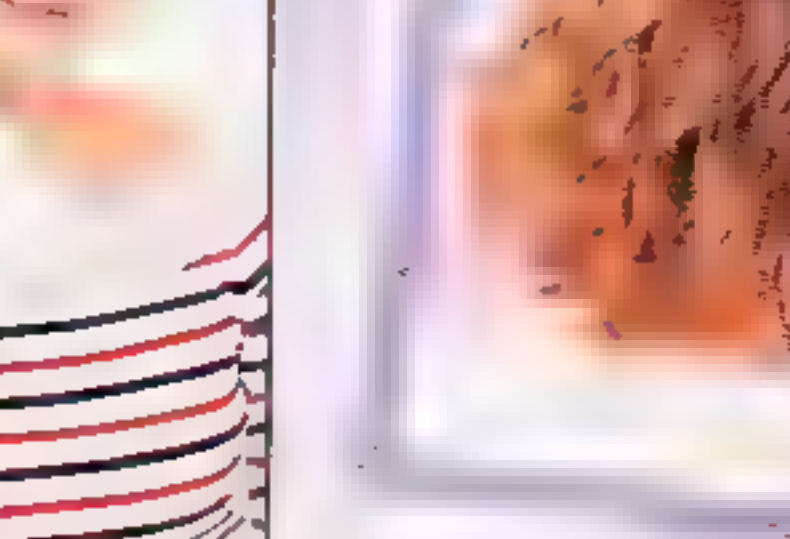
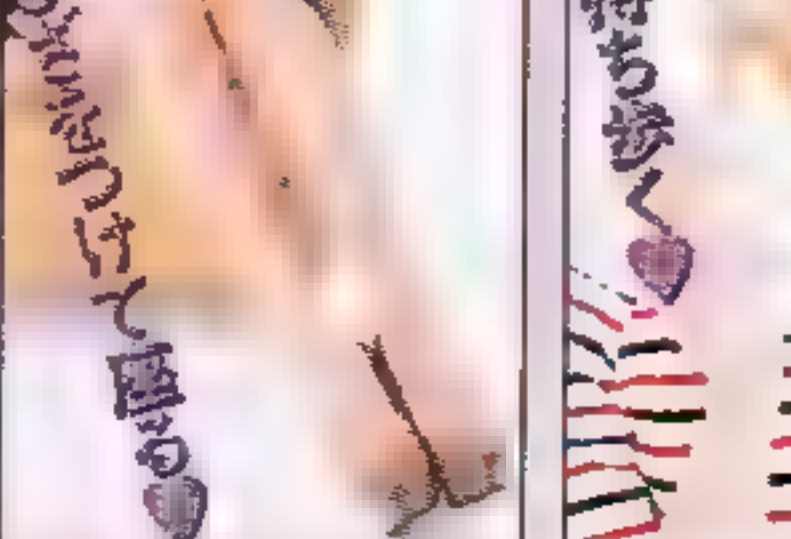
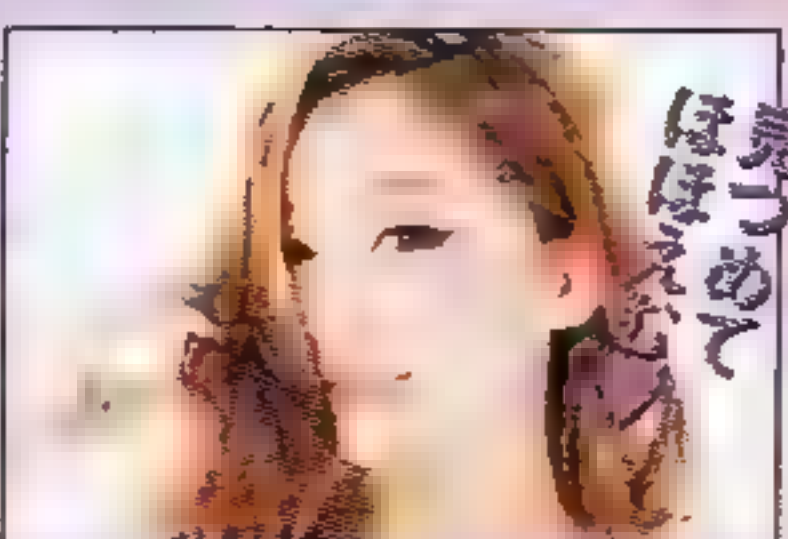
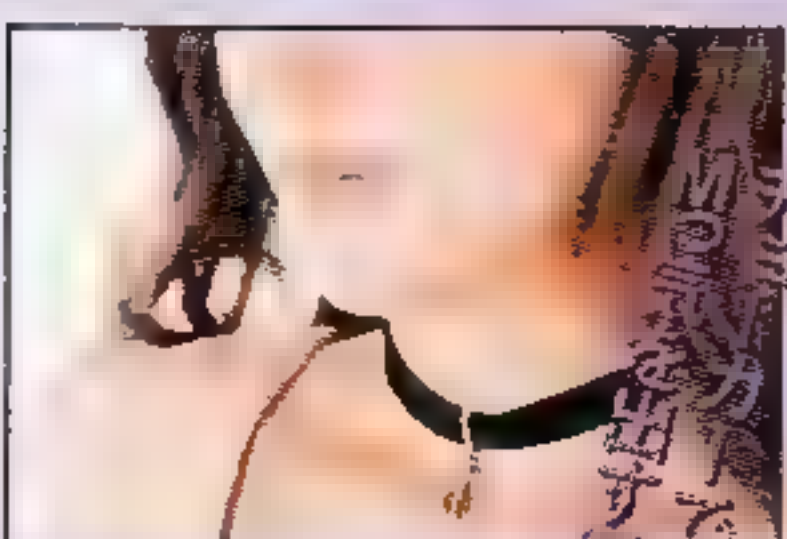
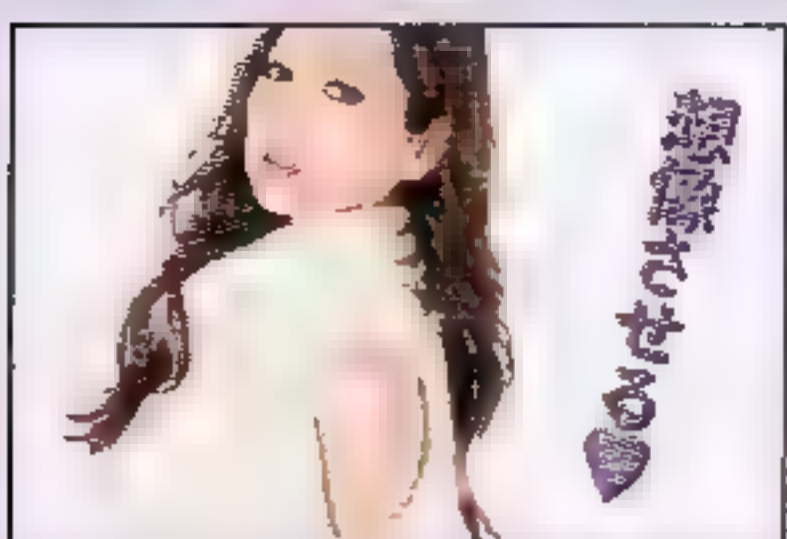
Point

ホフの毛先は内側に  
ワンカール♡  
基本と同じようにウェーブ  
巻きを作れたら、毛先だ  
けコテに挟んで内巻きに  
! このひとテックでグッ  
とオトナっぽくなる♡

Bob

総じて安っぽくならないこと♡

色気を見せる=下品になることは違う★ 淫らな娼婦に見られないためにも、上品さ、  
丁寧さはキープしたい♡ 言葉使いや身だしなみで余裕たっぷりなフェロモンを放出♡





# Perfume



実績あり♡

みんなが使って  
男から評判の  
良かった香水はコレ♡

目に見えないからこそ吸引力のある  
モノを♡ 本能に働きかける香りを  
まとうて、マーキングしちゃいましょう♡

a.ジルバイ ジルステューアートは「なんの香水？」っていつも聞かれる♡(美咲) b.シャネルのココ マド  
モアゼルは濃厚な香りが評判♡(みか) c.ランバンのエクラ・ドウ・アルページュは男の人から「女の  
匂いがある！」って好評♡(祐香) d.ランバンのマリー・ミー! は一緒に歩いているとき「この香り好き、  
すごくいい匂い♡」だって♡(りえ) e.ヴァレンティノのヴァレンティナ アクア フローラル。エレベーター  
で「なんか、いい香りがする！」って近づいてきた♡(MERI) f.ランバンのジャンヌ・ランバン クチュール  
はつけてる人少ないし、微かに香る♡(沙世) g.クリスチャン ディオール のヒプノティック プアゾン  
は香りが長続きする★ リネン系に残るからか、ふと思いついて♡ マーキングにピッタリ♡(咲)

## 男に効く色気を放出したいなら♡ なぜか惹かれる フェロモンの 作り方♡

フェロモン度数アップに欠かせないポイントを紹介♡  
うまく組み合わせて、オトナのフェロモンを振りまこう♡

一瞬でオンナ度を上げるには、  
赤リップに描きぼくろ♡

肉厚なリップと口周りのほくろ  
は無条件にエロティック♡ 子  
供じゃない一面をアピールする  
最大の見せ場を活かして♡

## Make-up

## Hair Color

ヘアカラーは  
傷んで見えない  
ダークカラー♡

毛先までみずみずしく、  
トップに天使の  
輪が見えるくらい  
サラツヤな髪がベスト♡  
暗めな色なら  
両方が叶うよ♡

透明感と清楚感を共存させて  
触れたくなる髪色に

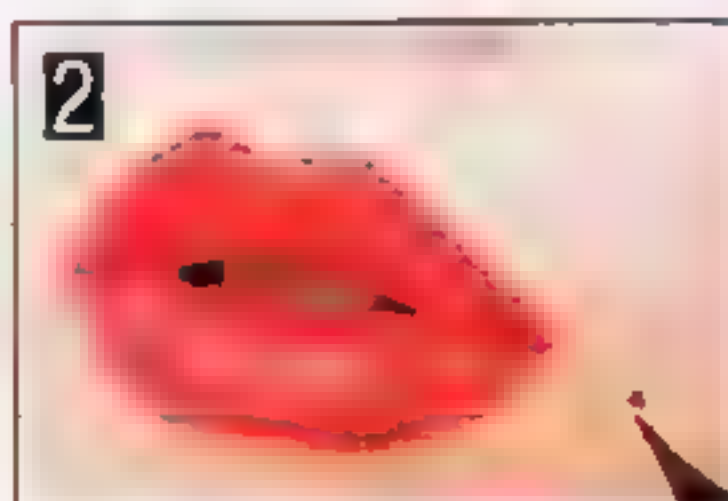
トップス¥2,940/セシル  
マクビー 渋谷109店  
その他/モデル私物



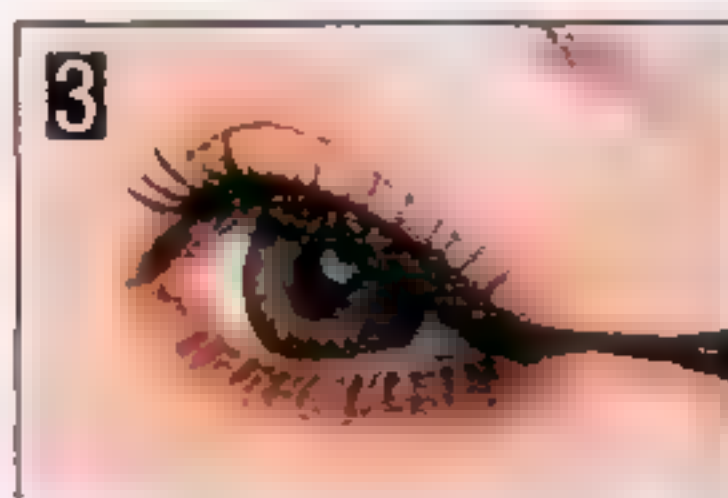
## Process



筆でオーバーめにフチどつたら、  
唇を合わせて「んばっ」  
を繰り返してなじませるよ★



口角のナナメ下くらいにリキッ  
ドの先端でちょこん♡ 乾い  
たら綿棒で軽く抑えて♡



目尻の形に沿って5ミリほど延  
長するよ! ハネ上げすぎず  
に横に流すイメージ★



## Item

a.M・A・C リップス  
ディック レッドコケッ  
ト b.レディオスカル  
リキッドアイライナー

## 揺れピアスは基本!

だけど顔立ち薄めの人是一粒系、  
顔立ち濃いめの人は大ぶり系がオススメ♡

アクセの中でもフェロモン度数とかなり密接な関係の  
ピアス★ メイクや雰囲気に合わせて使い分けて♡



髪の間からキラッとさせて  
フェミニンさをアピール♡



彼の視線をロマンチックに  
計算づくのピアス♡

華奢な鎖骨となめらか肌で  
フェロモンの出口を解放♡

## Fashion

肌見せはデコルテか  
脚のどちらかに限る♡

露出しすぎている人はかなりタイ○ 谷間も背中も脚  
も全部出すんじゃなく、ポイント見せが姉のルールだよ♡

トップス¥2,940/セシルマクビー 渋谷109店



ひざこぞうの黒ズミ取って  
ヒールを履いて引き締めて♡



桜井莉菜 完全プロデュース!!

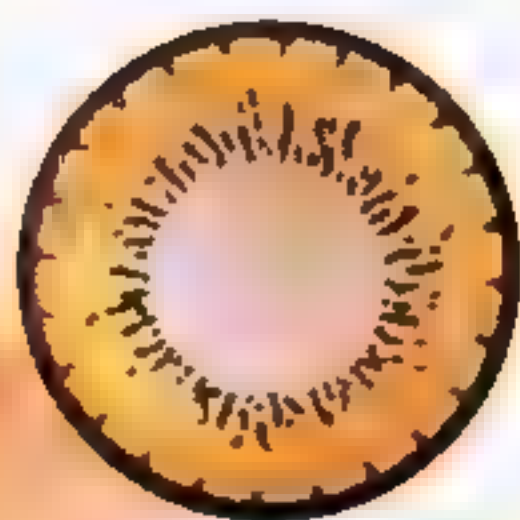
隠めく  
君の  
本心  
の瞳

# 大人ベーシツクな 1dayカラコンデビュー♥



## ナチュラルブラウン

ピュアな印象を与える  
自然な瞳♥



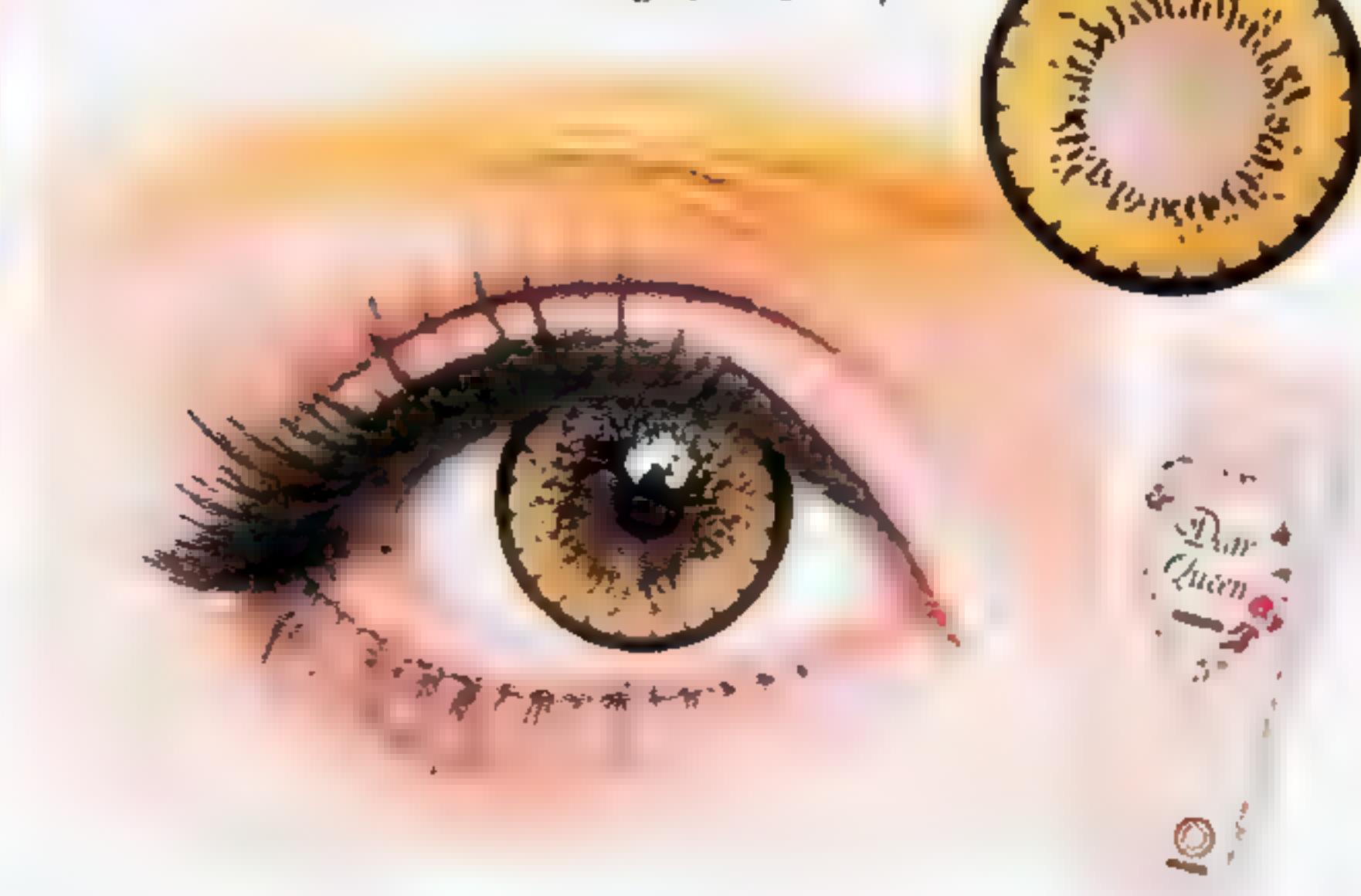
## ヘーゼルブラウン

ゴージャス系や憧れの外国人風は  
ヘーゼルで決まり♡



## グレー

ミステリアスな眼差しに  
完全ノックアウト♥



各色共通

価格: 1,680 円  
枚数: 1 箱 10 枚入り  
使用期間: 1 日  
サイズ: 14.2 mm  
着色直径: 13.6mm  
BC: 8.6mm

Dear Queen 〜ディアクイーン〜

Dear Queenは独占販売のため、ここでしか買えないよ♥

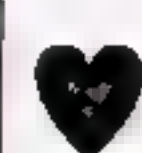
「Dear Queenをつけて女王のように煌めいてほしい♥」って  
思いを込めて名前をつけたよ! 今までたくさんのカラコンを  
見てきたけどなんかしっくりくるものがなかった! だから、どう  
しても理想のカラコンを作りたいって、名前・パッケージ・デ  
ザインや大きさ・柄・安全性、全てにこだわってん! ただ  
のプロデュースじゃなくて時間をかけて完全プロデュースした作  
品!! しかも、ここまで発色の良い1dayは他にない♥

PHOTO\_Nobuyuki Sasaki HAIR\_Rina Kiri(fme)

<http://dearqueen.jp/>

ディアクイーン

検索



高度医療機器承認番号  
2220BZX00889A07  
製造方法: キャストモールド製法  
販売元: 株式会社エニーケー





# 姉

お姉さん  
ageha

2014年3月号



COVER STAFF

PHOTO\_Nobuyuki Sasaki  
HAIR&MAKE\_Anri Mitsuishi  
STYLING\_Mizuki Nakano  
MODEL\_Sayo Hayakawa  
DESIGN\_slash

CLOTHES  
ワンピース¥6,825/LIP SERVICE リボンターバン¥1,980、ネックレス¥2,940、ピアス¥1,260/すべてお世話や

小悪魔ageha×姉ageha  
アゲハ全世代の女のコに贈る

女のコのお悩みを解決する投稿サイト  
**ageha**プレス  
小悪魔ageha × 姉ageha  
<http://www.agehapress.com/>

ココでしか見られない写真も!!  
お姉さんアゲハ公式  
Facebook  
<https://www.facebook.com/aneageha>

買える美容  
1年後の"キレイ"のために!!  
お姉さん百貨店公式サイト  
<http://aneageha.com>



## CONTENTS

002 ケバくないし、ヌケすぎでもない♥ エロではなくて、艶もある♥

### 春風になびくフェロモンヘアArrange♥

012 桜井莉菜完全プロデュース!! バレンタインデーの2月14日遂に発売♥

### 大人ベーシックな1dayカラコンデビュー♥

014 過ぎた時間は取り戻せなくても、磨けば光る今日の自分♥

### お姉さん13人の新・老けない習慣128

028 最終回 歯並びがコンプレックスのさやかが意を決して歯の治療を決意!!

### 荒木さやか笑顔までの道のり

030 あったかかったり寒かったり... 中途半端なこの季節を乗り切るアイデアたくさん♥

### Winter→Spring着回しSnap

036 少しの日光も小さなシミもシャットアウトしなきゃならない歳だから!

### 2014年春・紫外線と戦う! シミ対策ベースメイク!!

042 アラサーの美の秘密は、美容もお腹も満たしたい オンナゴコロをつかんだスーパースタイル♥

### お姉さんたちがキレイな理由は、美人スーパースタイル♥

044 現状維持なんてありえへん!! 専属にまで上りつめた杉山佳那恵、汗と努力の生き様語ります!!

### Girls, be ambitious♥

～かなえの成りあかり物

048 健やかなるときも病めるときも、いつも私たちが癒し和ませてくれるのはこの子たち!!

### ウチの子紹介します♥

052 くすみ肌を白紙にして一足早くお肌も春仕様に♪

### 白雪姫より美白を手に入れる魔法の点刺♥

058 冷え対策に美ボディ作り、体内美容に老化防止アイテムが盛りだくさん♥

### お姉さん百貨店公式webサイトには 本当にイイモノしか置いてません!!

060 ハネ上げラインと下まぶたの抜け感バランスがお姉さんには大事だった!!

### 天衣無縫のハネ上げライン♥

066 VERITE CLINIC×ナガヌビューティコレクション×お姉さんageha 変身後の姿をついにお披露目します♥

### ヤマトナデシコプロジェクト 最終回♥

068 強く、たくましく、でも美しく♥ 好きなことを仕事にする一歩を踏み出したお姉さん8人の奮闘記!!

### 足元への道 お仕事図鑑2014春

074 「笑っていいとも!」は3月で終わっちゃうけど、私たちの友情は永久に不滅です...♥

### お姉さんageha的 友達の輪♥

080 湘南美容外科クリニック

### SBCで2014年は新しい私になる!!

090 まだ諦めるような時間じゃない!! 私たちの新学期はいつだって始まるんだ♡

### 僕らはまだ夢の途中

094 日本全国のお姉さんたちが選ぶ必ずキレイになれる! かわいくなれる!

### お姉さんageha的 友達の輪♥

105 噂の出会い系イベント3つを体当たり突撃ルポ!!

### LALAが行く!! 狩り場はどこだ!?

108 夢を叶えた少女が 妻として新しい人生へと踏み出します♥

### 山上紗和 結婚します♥

105 知らないよりも知っておいたらちょっとイイコトがあるかもしれません。  
お姉さんageha

112 新人・RIRIさんの人生相談♥

114 モデル8人の花粉症対策♥  
花粉症S.O.S!!

115 春の思い出を名曲に乗せて♪

116 ミシュラン三ツ星級が勢揃い!!  
ご当地 手みやげお土産♥

118 人生に必要なないムダについて考えました♥

120 高須クリニック 高須幹弥先生がもの申す!!  
失敗しない 施術の選び方♥

121 元気な子供を産むために♥  
第17回

122 ボトックスとの付き合い方♥

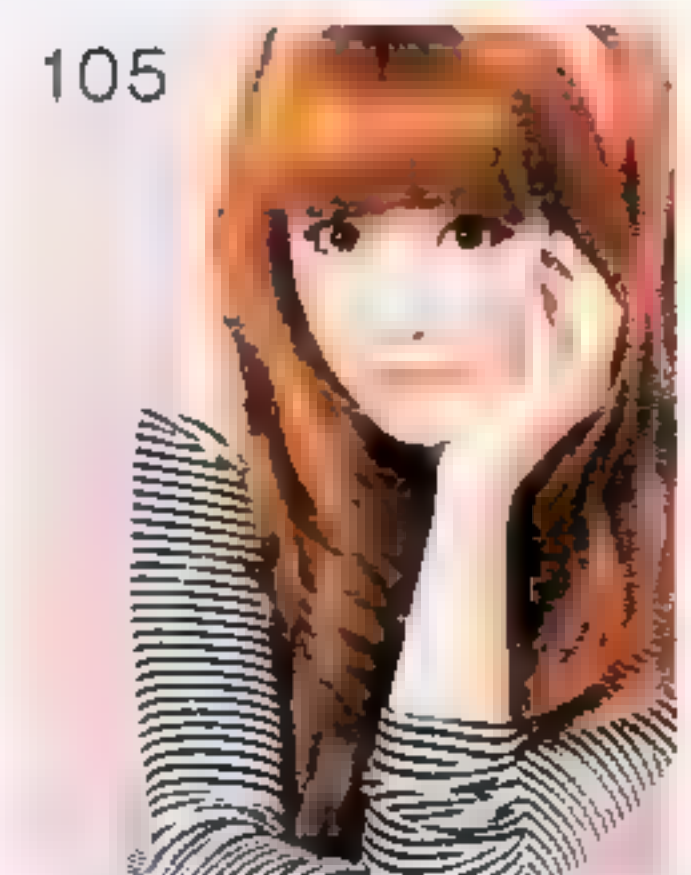
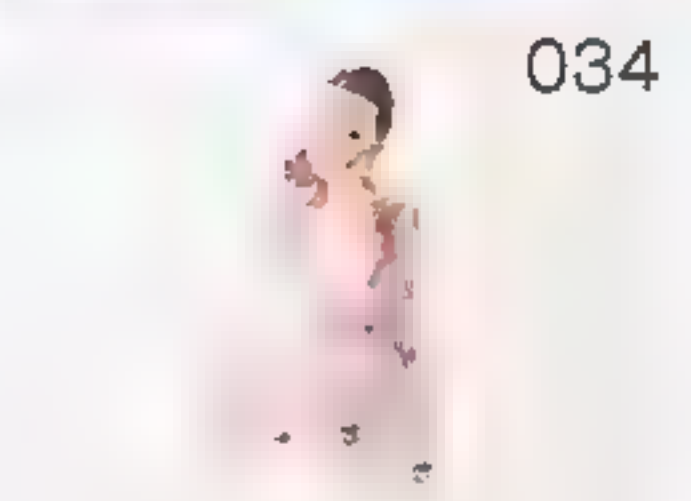
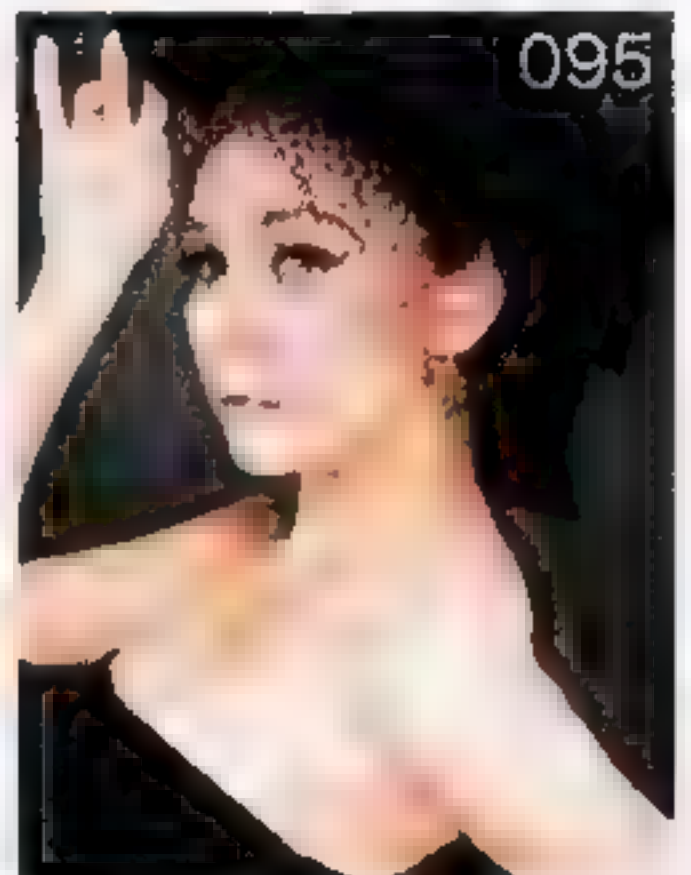
124 美容漫画家・かなつ久美先生の

132 読者モデル応募シート

133 INFORMATION

134 PRESENT

136 次号予告& 撮影協力店リスト





過ぎた時間は  
取り戻せなくても、  
磨けば光る今日の自分♡

5年前と違う!  
アラサーからでも  
遅くない!!

# お姉さん13人の 新・老けない 習慣

# 128

お肌も体型も、5年前と同じやり方じゃ現状キープ  
できない! アラサーの私たちは、日々新しい  
方法を模索しなきゃならない。でも努力すれば効果は  
きっと返ってくるはず。今からだって遅くない♡

PHOTO\_Nobuyuki Sasaki HAIR\_Emiko Matsumae  
[SAYAKA,MIE,MANAKA,KEIKO,LALA,SAKI MAYUKAWA,RIE,MERI] ,Rina Kiri (f-me)  
[SAKI KAGAMI,SAYO,RINA,YU-KA,NAMI] STYLING\_Mizuki Nakano  
EDIT&TEXT\_Akiyo Nishino

最高の自分は、過去よりも未来にいるって信じたい♡

ショートパンツ¥2,990/TAKARAYA 渋谷109店 2連コインプレス¥399/GRL シャツ/スタイリスト私物  
その他/モデル私物



専属モデル (29歳/東京都)  
独身・子供なし 荒木さやか

# Sayaka Araki

## 29歳

25歳越えたら、疲れやすい、乾きやすい、太りやすい！  
体の変化は感じるけど、神経質にならずにマイペースが一番。  
今の自分に似合う服やメイクを研究するのも大事！



グロスを重ねず、マツに仕上げた方が顔から浮かない。 (右から) M・A・C リップスティック モランジ、同 キャンディ ヤムヤム NARS ビューマツリップスティック 3501

## 2 アイメイクは固定してリップで冒険♡

シャドーは薄めが基本だけど、リップは場所や服に合わせてチェンジ！ 雰囲気ガラッと変わるから、メイクにメリハリが出る。

体を甘やかさないために昔からずっと最小サイズ★

SLYのパンツはフィット感と動きやすさが抜群。もしXSがキツくなったら意地でもヤセるようにして！ 春はショート丈トップスと合わせてウエストをチラ見せしたい。

## 4 保湿コスメは自然派が気分♪

化粧水とヘアオイルは自然な成分のものを使ってる。商品の値段よりも、肌に優しくて安全に使えるかどうかが重要になってきた。

湧き水を配合した化粧水♡



アルガンオイルでツヤ髪に★



吹き出物を防ぐ、ラ ロッシュ ポゼのエファクラ ローション。さっぱりとした使い心地でテカリのないなめらかな肌になれるの♡

海外で買ったOrganixのモロカン アルガン オイルのヘアトリートメント。ブリーチしまくって傷んだ私の髪を守ってくれる♪

## 5 どんなにキツくても服のサイズは上げない！

たとえ太っても、パンツは一番小さいサイズを買い決める。もしサイズを上げたら、その体型に慣れちゃうから絶対危険！

薄手だから外出するときバレない！

## 7 内からも外からも温めて体を冷やさない！

昔は冷え性って何？って感じだったけど、今ははらまきとカイロが欠かせない！ 基礎代謝を上げるサプリやホットドリンクも活用♡

夜はホットミルクでリラックス♪



フィッシュオイル、高麗人参、プラセンタ★

## Question

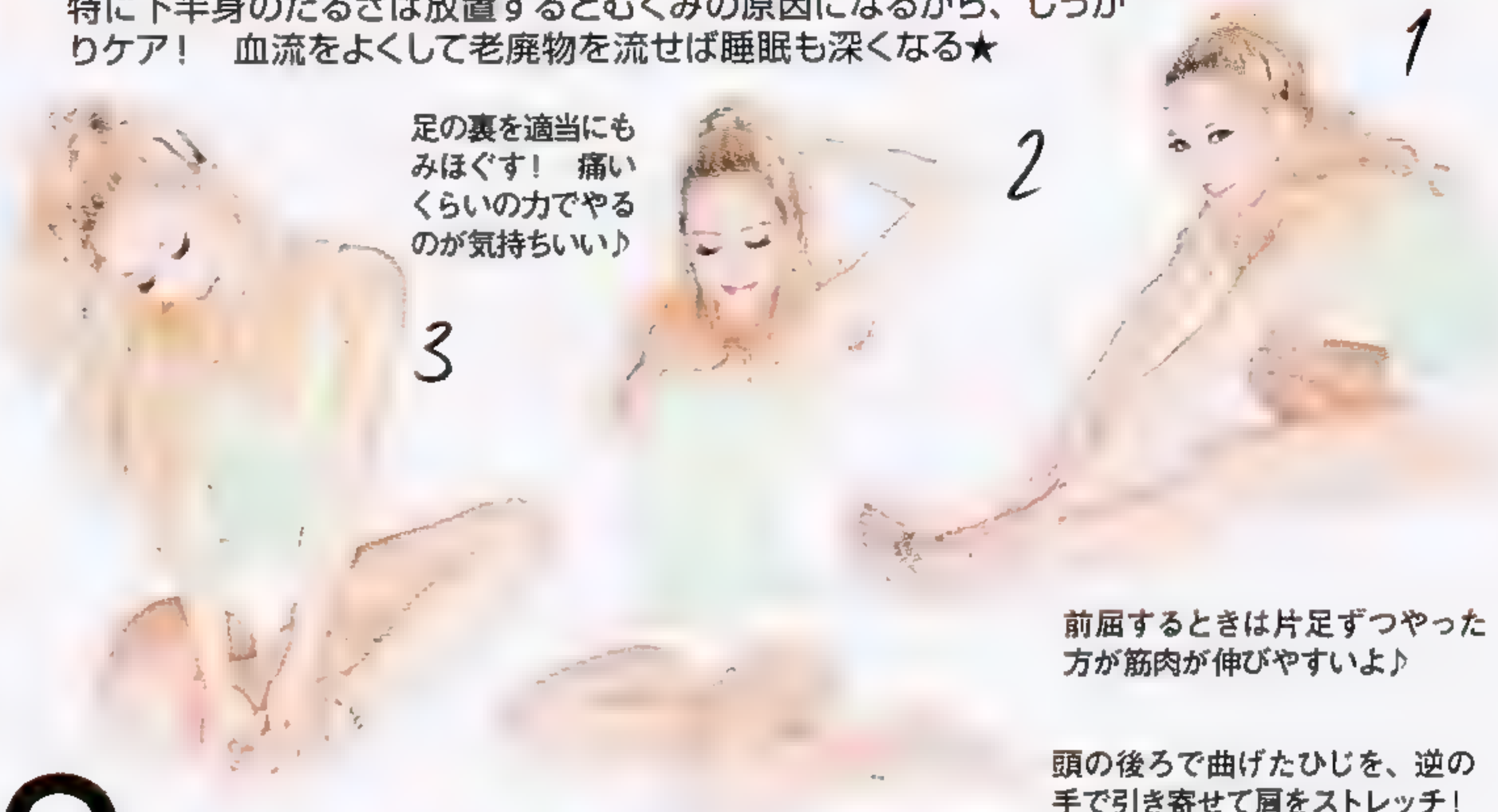
①身長 ②体重 ③バスト ④ウエスト ⑤ヒップ ⑥1日の食事の回数 ⑦起きる時間 ⑧寝る時間 ⑨お風呂にかかる時間 ⑩メイクにかかる時間 ⑪スキンケアにかかる時間 ⑫好きな食べ物 ⑬嫌いな食べ物 ⑭得意料理

## Answer

①158cm ②42.5kg ③83cm ④54cm ⑤82cm ⑥2回 ⑦昼過ぎ ⑧5~6時 ⑨20分 ⑩15分 ⑪30秒 ⑫白米 ⑬貝、生魚 ⑭なんでも！

## 1 寝るだけじゃ疲れが取れない！自己流マッサージ&ストレッチで体をほぐす♡

特に下半身のだるさは放置するとむくみの原因になるから、しっかりケア！ 血流をよくして老廃物を流せば睡眠も深くなる★



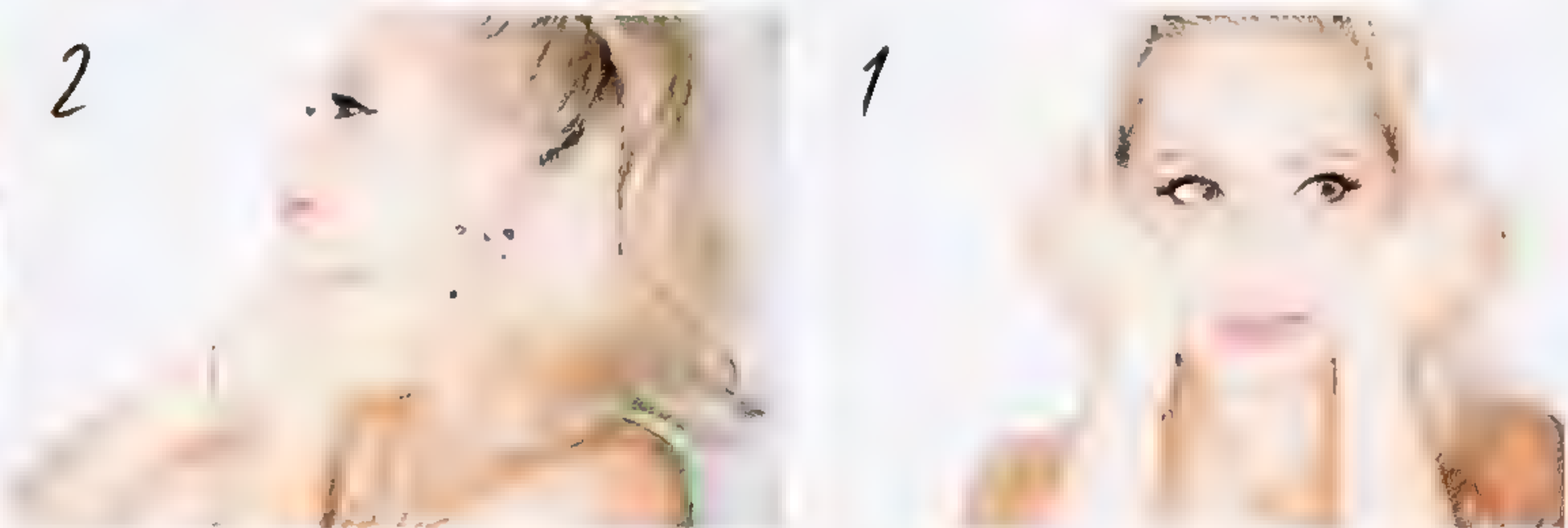
足の裏を適当にもみほぐす！ 痛いくらいの力でやるのが気持ちいい！

前屈するときは片足ずつやった方が筋肉が伸びやすいよ！

頭の後ろで曲げたひじを、逆の手で引き寄せて肩をストレッチ！

## 3 ほうれい線マッサージでたるみを撃退！

マッサージというよりも、骨を押し上げる感じ★ 痛いときは顔がこってる証拠。ゴリゴリした感触がなくなるまで続けてみてね！



内から外に向かって何カ所かプッシュしたら耳下のリンパを下に流すよ★

親指のつけ根をほお骨のくぼみに当て、骨を持ち上げるようにプッシュ！

歯並びに自信を持てるようになってから笑顔が増えた！

## 6 コンプレックスだった歯並びを直して、自然な笑顔に♡

チャームポイントって言われてきたけど、ついに八重歯を抜いたの！ 人の目を気にせず思いっきり笑顔になれるし、直してよかった！



# 28歳

# Saki Kagami

専属モデル(28歳/東京都)  
独身・子供なし 加賀美早紀

バーテンやってたころは昼夜逆転の生活で、精神的にも超不健康…生活リズムを整えたら、肌の調子も冷え性もよくなってきた♡ 心の余裕は美意識につながるって実感!

①164cm ②41.2kg ③77cm ④56cm ⑤82cm  
⑥2.5回 ⑦8時 ⑧22時半 ⑨15分 ⑩30分 ⑪15分  
⑫チョコ ⑬マヨネーズ ⑭ハンバーグ

色んなフレーバーがあるけど、普通のが好き♡ 砂糖とかも入れずに、温めて飲むよ!



部屋に帰ったらすぐに  
もこもこソックスはく!

## 2 豆乳を毎晩飲む

豆乳にはお肌の保湿力を高める効果アリ! さらに低カロリー高タンパクでダイエットにもいいし、寝る前に毎日飲んでるよ!

スキンケアはドクターシーラボのオールインワンジェルだけ★ 1コで十分潤うよ! 特に乾燥する日はシートパックをプラス!



Skincare Item

## 1 22時から2時は寝たいから夜寝て、朝起きる!

22時から深夜2時はお肌のゴールデンタイムって言われてるから、なるべく寝るようにしてる。スキンケアの効果も出やすいと思う!

## 3 手足の冷え対策は一年中。寝る前のストレッチで体を温める。

手足が常に冷えて代謝が悪いの! 寝る前に5~10分くらいストレッチすると体が温まって、気持ちもリラックス。よく眠れるよ♡

たとえ小さくても毎日続ければ見た目に表れる♡

顔から太りやすいのが悩み…

## 4 むくみ取りはスキンケアとセット!

脂肪がつきやすいから、顔のむくみは毎日ケア。スキンケアと一緒にほほ→首→鎖骨まで老廃物を流すようにマッサージしてる。毎日触れることで、肌の調子もわかるように!



オレンジ系から  
ピンク系に  
変えたよ!



目元が薄い分、チーク&リップは華やかに。(右から) M・A・C ミネライズブラッシュ デインティ、同 リップスティック コーラルブリス、同 クリームシーングラス パーシャルトゥーピンク

## 5 濃いアイメイクは老け顔のモト! NOつけま派♡

25歳を過ぎて、濃いアイメイクが痛くなってきた…。自まつげ&マスカラで自然なボリュームを出して、ラインも目尻に足すくらい!

ジルのセダクティヴアイズ 06の左から2番目をベースに塗り、M・A・Cのスマールアイシャドウ マルシュをアイホールに、テンプティングをライン的に入れる。最後にジルの右から2番目の色を目尻に重ねる。マスカラはメイベリンのボリューム&エクスペス。



唐揚げとか揚げ物が好きだから調理法を工夫! キッチンも汚れないし、ゴミも少ないよ★

## 6 愛するチョコを食べるために揚げ物はヘルシオで♡

チョコレートが好きすぎてやめられないから、普段の食事をヘルシーにしてカロリー調整。ヘルシオなら油ナシで揚げ物が作れるよ!



### Question

- ①身長 ②体重 ③バスト ④ウエスト ⑤ヒップ ⑥1日の食事の回数 ⑦起きる時間 ⑧寝る時間 ⑨お風呂にかかる時間 ⑩メイクにかかる時間 ⑪スキンケアにかかる時間 ⑫好きな食べ物 ⑬嫌いな食べ物 ⑭得意料理

タンクトップ¥3,675 /DURAS アンクレット¥1,365/お世話や その他/モデル私物





M・A・Cのプロ ロングウェア コンシーラーは目の下に。チークはM・A・Cのパウダー ブラッシュ フーリッシュミイ、シャドウはエクセルのファイブレイヤーズシャドウ04、リップはジバンシイのグロス アンテルディ35。

大人になってから  
健康＝キレイだって  
ホントに感じる！

# 1 コンシーラーはしっかり、 カラーものは軽めに

クマやくすみはファンデだけでなく、コンシーラーでしっかり隠す！ 逆にカラーものはふわっとのせるのが重たく見えないコツ★

①153cm ②43.5kg ③78cm ④55cm ⑤86cm  
⑥3回 ⑦6時50分 ⑧1時 ⑨20分 ⑩20分 ⑪2～3分 ⑫ラーメン ⑬くさや ⑭なんでも♥



## 33歳

# Mie Miyashita

ライフスタイルプロデューサー  
(33歳/東京都) 既婚・娘2人  
宮下美恵さん

# 2 短時間で 全身浴！ でも入浴剤は こだわる♥



子供と一緒にだからゆっくりなんてしてられない★ その分、好きな香りの入浴剤で気分をリフレッシュ！ 全身浴でしっかり温まるよ。

入浴剤は子供と一緒に選んでる♪ 娘たちはローズとかお花系の香りが好きみたい。フランクフルトには見た目のかわいい入浴剤がいっぱい！

何事も追い詰められないとやらないタイプ★ スキンケアもメイクも体調管理も「ヤバイ！」ってなってから始めるけど、やれば変化があるし、とにかく始めることが肝心！



水分と皮脂のバランスを整えてくれる。(右から) オラクル アイ・フォーミュラ、同 パワー・モイスチャー、同 タイムレス・マスク

皮膚科で出してもらってる、吹き出物の薬。大人ニキビの赤味や炎症がおさまるよ！

# 3 乾燥にはオラクル、 大人ニキビには皮膚科！！

スキンケアは肌の状態に合わせて変えてるよ。乾燥が激しいときはオラクルを使うとびっくり♥ 吹き出物には皮膚科の薬が安心。



ワンピース¥6,825/LI  
P SERVICE ネック  
レス¥945、プレス¥1,  
785/ともにお世話や

# 5 無理なダイエットはしない。 野菜を食べて 血液をキレイに！

子供に野菜中心の食事を作るようになってから、自分も快調に。冷えや肌荒れも改善されだし、体内からキレイにするって重要！

必ず季節の野菜を取り入れてご飯を作ってるよ。子供が食べ飽きないように、1ヵ月、同じメニューは出さないように気をつけてるつもり★



# 4 下半身 マッサージで 冷え改善♪

足の冷えには腰回りやお尻をマッサージすると効果的。内臓を温めるとだんだん足元までポカポカしてきて、代謝もアップするよ。

手を腰に置いて円を描くようにさする。生理痛のときも効果アリ★  
両手を腰骨の上に置き、小さく何回か回転させたら背中まで引き上げる。  
お尻のカーブに手を合わせ、外周りに大きく10回くらいさする。



季節ごとに子供と遊びに行くよ！

# 6 自然の中で遊んで ストレス解消♥

山とか温泉で子供と一緒に遊んで遊ぶと日頃のストレスも吹っ飛ばす！ しかも温泉はお肌も髪もツルツルになるし一石二鳥！



周りから浮かないメイクのコツは

2

まゆげを染めない  
囲みラインをしない  
カラコンはフチなし

ずっとまゆげを髪色に合わせて染めてたけど、若作りっぽいかと思っ  
てやめた。フチくっきりのカ  
ラコンや囲みラインも卒業した。

30歳

沙世が一番信用してるのは、美容好きの友達やママからの口コミ！ 最近気になってる、ほう  
れい線&下がってきた目尻も、口コミ情報を頼りにケアしてるよ★ 美容外科にも興味シンシン！

専属モデル (30歳/東京都) 独身・子供なし 早川沙世

①168cm ②44.8kg ③86cm ④56cm ⑤85cm ⑥2~  
3回 ⑦8時 ⑧1時 ⑨1時間 ⑩15分 ⑪1分 ⑫肉、とん  
こつラーメン ⑬パクチー ⑭和食系

お酒を減らしてタバコをやめたら  
お肌の調子がイイ♪

オフショルワンピース¥14,490  
/DURAS

代謝を上げる

3 耳ツオもみは  
スキマ時間のクセ♡

耳には足裏と同じくら  
いたくさんのツボがあ  
るから、刺激すると代  
謝が上がったりやせや  
すくなる効果があるっ  
て聞いたよ★

4 基礎化粧品には  
奮発しちゃう！

お肌がキレイだったらメイクも薄く  
てすむし、基礎化粧品にはこだわ  
るよ！今はママがおすすめフラ  
ビアと韓国のクリームにラブ♡

フラビアの化粧水、乳液、美白美容液をラ  
イン使い。しっとり感が朝まで続く♪ 美潤  
氣の漢方ジェルは、寝る前にたっぷり塗ると  
翌日も1日中ぶるぶる！ 本当におすすめ♡

6

低農薬  
国産の  
野菜で

自炊のヤル気アップ！

せっかく料理するなら素材からこだわってみた  
くて、食材宅配サービスを始めてみた。あ  
と、宅配されれば自然と自炊の回数も増える★

5

部屋にいるときも

姿勢に気をつける！

足が疲れた日は高く上げてむくまないように  
したり、ソファにいるときはヒザをつけてだ  
らけないとか、部屋での時間も活用してる★

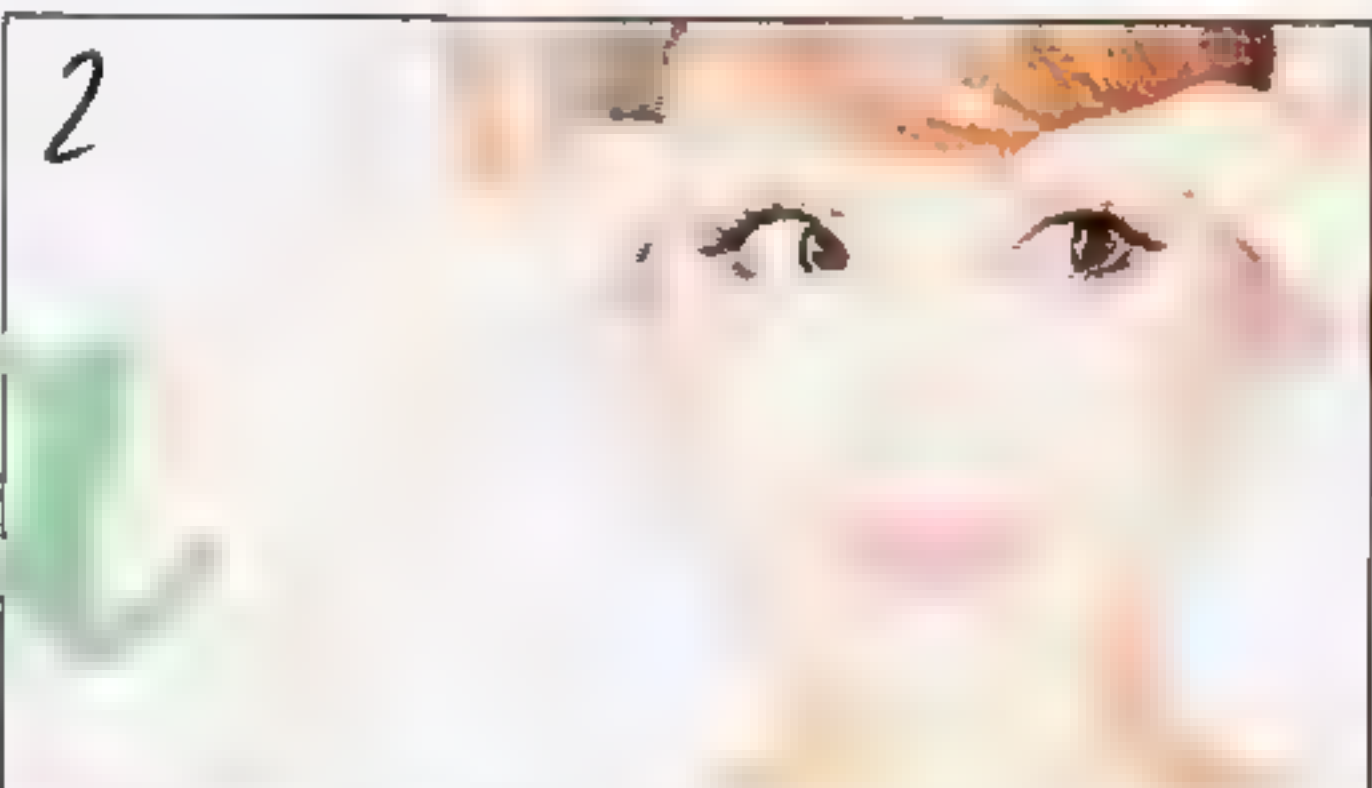
1 ほうれい線&目元の  
たるみに効果アリ

骨格マッサージ！

顔のたるみって、骨ごと持ち上げなきゃダメ  
らしい★ ほうれい線や目元のたるみも骨を  
刺激するようにマッサージすると効果大！



人差し指の第二関節を使って、小鼻の横から耳に向  
かってほほ骨にそってプッシュ！



両手の親指を眉頭の骨に当て、上向きにプッシュし  
ながらこめかみに移動していく。



あごを上げ、耳の下に手を当てて鎖骨に向かって真  
下にリンパを流して終了だよ★

7

ボディケアは  
香り重視！

ボディクリームって大量に使うし、沙世は質よ  
りも香りで選ぶ派！ お気に入りの香りなら  
使うのが楽しみだし、気分も上がるでしょ★

シャネルのチャンスの香りが好きで、ハンド用とボディ  
用を持ってる。ボディショップのはポンプ式で出しや  
すいのが◎！ ロクシタンのはハンドクリーム♡

宅配なら  
重たい野菜も  
ラクラク買える



足を上げて  
むくみオフ

家でも美姿勢  
を意識





お風呂でも  
オイルを体と  
顔に塗る♡

お風呂の最後になじま  
せて、シャワーで流す。  
(右から) クラランス  
プラント フェイス オ  
イルドライ、同 ボデ  
ィ オイルトニック

## 1 オイル美容にハマり中♡ ニベア+オイルは 最強のクリーム!

この方法を雑誌で見て、マネして  
みたらすごかった! スキンケア  
の一番最後になじませてたら、肌  
のトーンが明るくなってきた♡



ニベアをパールー粒分にMIREY  
のオイルを3,4滴たらし、よく手でこ  
すり合わせてから顔になじませる★

コスメデコルテのモイスチュ  
アライジングウォッシュは泡  
立たずに優しく汚れをオフ。  
アルビオンのアンフィネス  
シリーズはハリアップ♪

## 2 とにかく乾燥が激しいから、 泡立たない洗顔& アルビオンで 潤い死守!

クレンジングと保湿は基本だから  
こそ、こだわってる。肌に必要な水  
分を残しながら洗ったあとに、ア  
ルビオンの乳液で潤いチャージ★



北新地パニラ勤務&アパレル会社社長  
(27歳/大阪府) 独身・子供なし **まなかさん**

# 27歳

歳とると何かと効果が出るのが遅い…♡ だから、本当に自分に効くものや合う方法を探  
すのが大事。ダイエットもスキンケアも、年齢や体調によってアップデートしていかな★

①152cm ②44kg ③81cm ④56cm ⑤86cm ⑥1.5回  
⑦⑧日によってバラバラ ⑨1時間 ⑩30分 ⑪20分 ⑫  
豚肉 ⑬生もの ⑭春巻き

高くても安くても自分に合えば  
それが一生モノの宝物♡

ニット ¥4,725/CIEL BY LIP SER  
VICE ネックレス ¥1,575/お世話  
や リング ¥500/GRL

## 3 自まゆを活かす& まつエクにして 顔を作り込みすぎない♡

細まゆをやめて、自まゆを復活させたら優し  
い印象に♡ さらに、つけまからまつエクに  
して目元を作り込みすぎない自然な感じに♪



ジルのファブリッ  
クフレグランスは  
自然な香り。ひと  
ふきでホテルのシ  
ーツも自分仕様♪

## 5 ルームフレグランスを 持ち歩いて どこでも質の いい睡眠♡

撮影や出張先でもリラックスしたいから、お  
気に入りのフレグランスを持ち歩いてる♡  
ベッドに香りをつけると、よく眠れるの♡

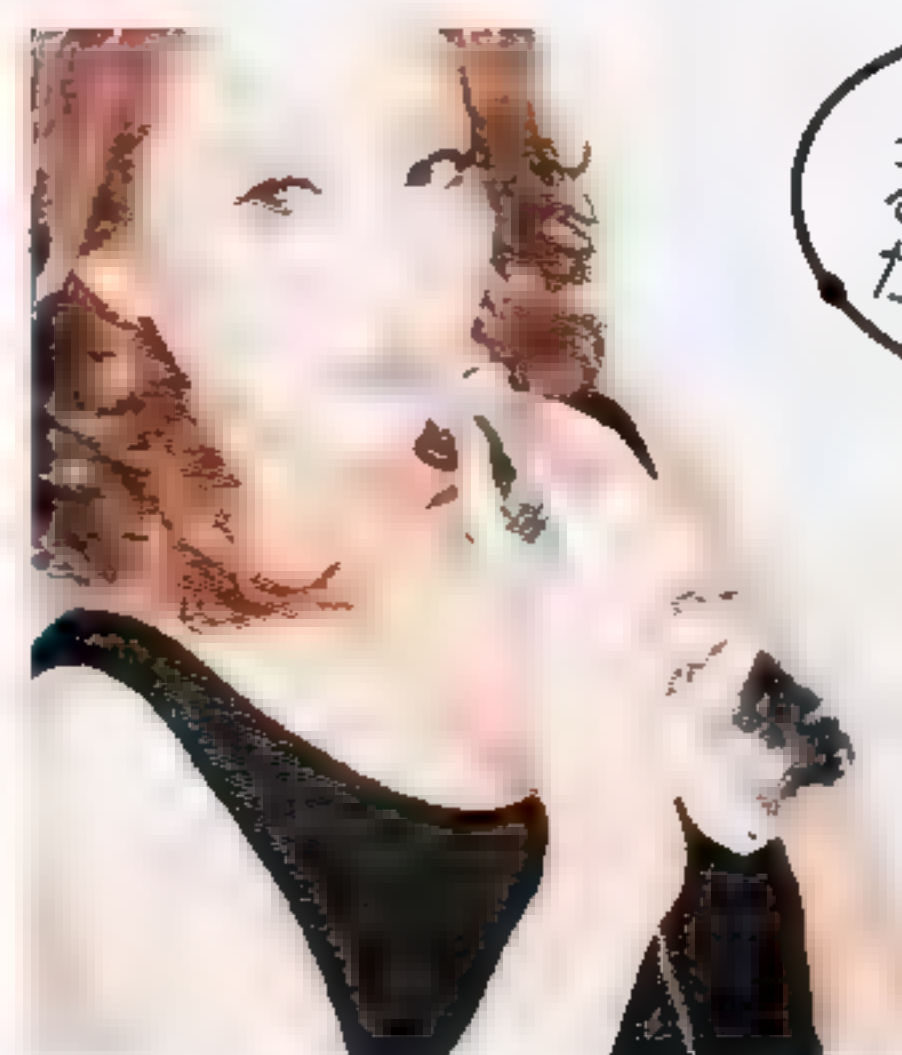
## 6 炭酸系の入浴剤で 代謝UP!

血行を促進して、体を温める効果  
の高い炭酸系入浴剤が好き! 体  
を温めると、そのあとのオイルや  
スキンケアがしっかり浸透する★



## 4 冷えはむくみにつながる! お水は必ず常温で、 生野菜も避ける♡

下半身に脂肪がつくようになってから、体の冷えにピンカンに!  
野菜はサラダよりもスープや温野菜で食べるようにしとる★



大きめに切  
ると満足感  
がある♡



### Question

きき湯のクレイ重曹炭  
酸湯は乳白色のお湯で  
リラックス♪ お肌も  
ツルツルになる。ロー  
ズの香りのバブは持ち  
運びができて便利!

①身長 ②体重 ③バスト ④ウエスト ⑤  
ヒップ ⑥1日の食事の回数 ⑦起きる時間  
⑧寝る時間 ⑨お風呂にかかる時間 ⑩メイ  
クにかかる時間 ⑪スキンケアにかかる時間  
⑫好きな食べ物 ⑬嫌いな食べ物 ⑭得意料理



3人のママになってもキレイへの向上心は忘れない♡

## Question

①身長 ②体重 ③バスト ④ウエスト ⑤ヒップ  
⑥1日の食事の回数 ⑦起きる時間 ⑧寝る時間  
⑨お風呂にかかる時間 ⑩メイクにかかる時間 ⑪ス  
キンケアにかかる時間 ⑫好きな食べ物 ⑬嫌いな食  
べ物 ⑭得意料理

## Answer

①157cm ②47.4kg ③80cm ⑤89cm ⑥3回 ⑦7時半  
⑧22時 ⑨30分 ⑩10分 ⑪5分 ⑫チョコ ⑬炭酸の飲  
み物 ⑭フレンチトースト



29歳

専属モデル (29歳/滋賀県)

既婚・息子1人・娘1人・妊娠8カ月 けいこ

# Keiko

3人目のベビーとの対面もすぐそこ♪ ママになってから、手  
間をかけなくてもできる美容テクは鍛えられました♡ これ  
からはお料理やインテリアのテクも磨いていきたい♡

肩にかけたカーディガン ¥3,360  
/Cameron Racy ネックレス  
¥1,050、パールブレス ¥1,365  
/ともにお世話や パンプス ¥7,9  
80/R&E ワンピース/スタイ  
リスト私物

## 3 運動が苦手だから ひたすら歩く!

運動しない分、坊  
ちゃんや姫ちゃん  
を連れてたくさん  
歩きます! 普通  
にママ生活するだ  
けで、けっこうハ  
ードな運動です♡



## 2 朝は お湯だけで 洗顔♡ お肌の水分を守ります!

洗顔フォームは夜だけ、朝はお湯洗いのみ  
にしてから乾燥が改善♡。朝の洗顔は、お  
肌の水分を取り過ぎちゃうみたいです★



つけまをしない分、メイベリンのマスカラを  
しっかり。ルナソルのモデリンググロッシ  
アイズ04で自然なブラウングラデにして、デ  
イオールブラッシュ923をふんわり♡

## 1 顔から浮くようになったので 下つけま&姫チーク をやめました♡

メイク時間短縮&薄盛りが気分なので下つけまをオフ♡  
青みピンクの姫チークも、肌なじみのいいコーラルピンク  
にチェンジ♡

オルビスの鉄分サ  
プリはいちご味で  
おいしく鉄分補給  
できます♪

## 5 貧血は老けに つながる!

鉄分をサプリで補給♡

妊娠中は鉄分が不足しやすいし、鉄不足は冷  
えや乾燥の原因にもなるんです。食事とる  
のは大変なので、サプリでマメに補給♡

ストロベリー-Fe

## 6 炭水化物抜き ダイエットからお菓子を 減らすダイエット にチェンジ!

炭水化物を抜くと、空腹感で逆に食べすぎち  
やうように。3食しっかり食べて、ごはん代  
わりに食べてたお菓子を減らすことに★

昔はお菓子が  
食事でした



## 4 スタイリング剤を 使いたくない! 細めのコテで 巻けば 崩れない♡

スプレーやワックスは落とす  
のが大変だし、子供の肌につくとかぶれたりするので、  
使いません。細いコテで巻  
けばカールも持ちますよ!







34歳

Answer

①172cm ②49kg ③82cm ④57cm ⑤80cm ⑥2回  
⑦昼ごろ ⑧5時 ⑨30分 ⑩10分 ⑪5分 ⑫甘いもの  
⑬貝類 ⑭バスバ

# 6 肩甲骨を動かして脂肪を燃やす!

肩甲骨の周りには脂肪を効率よく燃やす働きのある細胞があるらしくて、ここを刺激するとヤセやすい体になれるんだって★

お尻の位置で両手を組み、両肩を後ろ向きに同時に回転させる。



そのままお尻を床に近づけて5秒キープ。これをくり返す。

台の前に立ち、後ろ向きに手をついてヒザを90度に曲げる。

エクサで解消されないむくみはサプリで。「SuRaRi」は効果絶大!

むくみがスッキリ!

# LALA

夜だけ炭水化物を抜くダイエットに成功♪ 昼間は好きなものを食べられるから辛くなかった♥ 整体にもハマってて、骨盤や背骨を整えるとヤセやすくなるって発見★

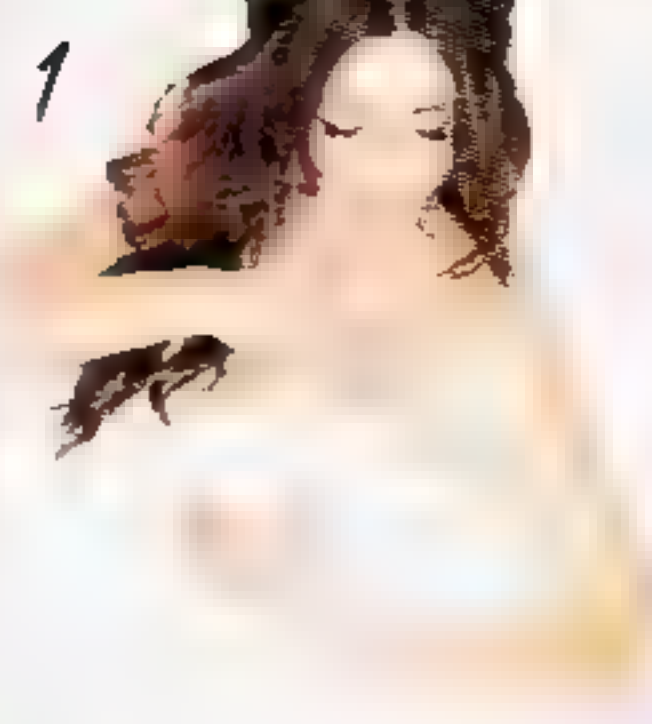
体温で溶けてオイル状に♥

外から内に向かって円を描くように、持ち上げながらマッサージ★

2



サイドから中央に寄せるように動かし、下から上に持ち上げる!



## 1 バスト&ヒップマッサージで重力に勝つ!

お風呂で体を洗うときについでにマッサージ★ バストもお尻も柔らかい脂肪だから、日々のマッサージで形が変わってくるよ!

## 2 冷え取り&むくみオフのため半身浴は週3!

週3回の半身浴を続けてたら体調がいい♡ 発汗作用のあるバスソルトを使えば短時間でも効果アリ。やっぱり体を温めるのって重要!

サボンのミネラルパウダーは溶かすとクリーム状になってお肌しっとり。体が温かいうちにラッシュのマッサージバーで足をもみ上げ♥

シードのアイコフレベースメイクは裸眼に近い自然なタイプ♪

## 3 黒コンから茶コンに!

ずっと黒コン派だったんだけど、メイクを薄くするとともに茶コンに挑戦♡ 顔の血色がよく見えるみたいで、優しい雰囲気にな!

資生堂 ベネフィアンス フルコレクション リップトリートメント



## 4 くちびるのシワを防ぐリップクリーム発見!

くちびるの保湿はもちろん、年齢や乾燥による縦じわもケアしてくれるリップ美容液。指でオーバーめに塗って、口角の乾燥もケア☆

## 5 甘いモノは昼間のうちに!

夜の炭水化物を抜くために、昼間の甘い物を許可♥ 大好きなスイーツをガマンしないで、すむだけで、ダイエットもがんばれる!



食べた後はなるべく消費する!

やみくもにヤセると老ける♡ 欲しいのはハリのある細い体♡

## 7 乾燥に効くって聞いてスキンケアをSK-IIに♥

化粧水と美容乳液の口コミを聞いてついにデビュー! 洗顔用の美顔器で洗ったあとに使うと、潤いがぐんぐん浸透していく♪

美顔器の音波洗顔で毛穴スッキリ♡ (右から) クラリニック ミア2 SK-II フェイシャルトリートメントエッセンス、同 ステムパワー





# 1 ミルククレンジングで乾燥が治った!

ずっとオイルクレンジング使ってたんですけど、エステですすめられたミルククレンジングに変えたら乾燥が治まった! 洗顔後の肌がもっちりする♡

こってりアイメイクは落としきれないから、先にリムーバーでオフ! この一手間が大事。

クレンジングを顔全体によくなじませてすぐと、汚れは落ちるのに潤いは残ってる♡

刺激が少なく、洗い上がりしっとりなめらか♡  
マリコールドマキャンタンドルクレンジング

乾燥もむくみもクマも、見て見ぬフリしてたかも...♡

ニット ¥6,300/L  
IP SERVICE ネット  
ドレス ¥1,365/  
お世話や

## 30歳 2 高機能コロコロで脂肪を押し流す!

高機能コロコロの「マルチドライブ」は、筋肉に働きかける「EMS」機能で気になる輪郭やウエストをしっかり引き締めてくれる!

専属モデル (30歳/東京都)  
独身・子供なし  
桜井莉菜

① 154cm ② 44kg ③ 80cm ④ 55cm ⑤ 82cm  
⑥ 2回 ⑦ 14時 ⑧ 3時 ⑨ 60分 ⑩ 60分 ⑪ 1分  
⑫ ハンバーグ ⑬ らっきょ ⑭ 勉強中です!

## 3 リキッドファンデやめてBBクリーム♡

年齢とともに、リキッドファンデがドロドロに崩れるように...♡ 薄付きの方がいいかもと思ってBBクリームにしたら、持ちがアップ!

正直、肌トラブルってあんまり感じたことがなかったから、自分を甘やかしてきたツケがそろそろまわってきそうで怖い♡ ずばらな莉菜でも続けられる美容テク、これから研究しなきゃ!

## 6 乾燥してカピカピの肌には馬油と皮膚科の薬!

口の周りが乾燥しやすくて気づくとカピカピに。でも寝る前に馬油を塗ると朝までしっとり♡ オイルなのにニキビにならないのもイイ!

ソンバークの馬油は無添加・無香料で安心して口元にも使える♡ ヒルドイドは病院でもらってる保湿剤で、顔にも体にも使える万能薬★

## 5 肩コリは放置せず「めぐリズム」でほぐす♡

同じ姿勢が続いた日は肩コリがツライ★ マッサージに行けないときは、「めぐリズム」の蒸気シートを寝る前に貼ってほぐしてる♡

ホットタオルで目を温めるのも◎。血流がよくなって、頭痛や肩コリがラクになる♡

透明感はあるのに、毛穴やシミはしっかり隠れる★ ミシャシグネチャーBBクリーム

## 4 太ったかも?と感じたら半身浴2時間!

運動も食事制限も苦手...そんな莉菜のダイエットと言えば半身浴! 太ったかもと思ったら2時間コースで発汗して、老廃物を出すで★

お風呂後はコレで保湿♡

ラブクロエのボディローションは香りがツボ! 特に足の乾燥がヒドイので、愛用中♡

LOVE, Chloé

## 7 食べ順ダイエットなら外食続きでもできる!

外食が多いからつい食べ過ぎちゃうし、1人だけ食べないのも微妙♡ 食べる順番なら自分でコントロールできるし気まずくない★

ちなみに野菜がないときは野菜ジュースでもOK!

最後にイモ類やお米などの炭水化物を食べる。おかずと一緒に食べると脂質を吸収してしまうので注意して!

タンパク質の中でも、豆腐や納豆など植物性のものから食べる。次に卵、魚、お肉など動物性の順番で進もう。

野菜、きのこ、海藻など食物繊維が豊富な食材を最初に食べる。料理の中に、もしお肉が混じっていても避けて。

野菜→タンパク質→炭水化物の順番で食べることで血糖値の上昇をおさえ、脂肪を吸収しにくくするダイエット法。順番を守るだけで同じ量の食事でも脂肪の吸収率が変わります。炭水化物のドカ食いを防ぐ効果もアリ★



27歳

昔から健康オタクで気になったら調べないと気が済まない性格。だからこのコスメはどの成分が効くとか、食事のときこうするとヤセやすいとか、調べ物ばっかしてます (笑)★

## 4 クリニックコスメで化粧浮きしない肌♪

池野皮膚科のローション&クリームを使い始めてから皮脂が浮かなくなった! シャネルのバックは週1のスペシャルケア★

シャネルのイドゥラマックスプラスアクティブマスクは、化粧水前に使うとスキンケアの浸透が格段にアップ! ICRのローションは美顔器を使うとき用★

5

目指すはしなやかボディ!

ヨガに通ってます

ヨガはダイエット&気分のリフレッシュに最適。極めたくなくて、自分でもインストラクター目指して勉強してます★

便秘や肌荒れもよくなります!

内臓の活性化にも効果あり!

ハヤリの美容はとりあえず試す!  
結構ストイックなタイプです♡

## 1 1日5回は体重を量って500g単位で調整!

ベスト体重をキープできてないと不安になっちゃう! もし増えてたらフルーツとスムージーでプチ断食して、1日以内に戻します。

太ったらプチ断食で即座に戻す!

体重が増えると気分が落ち込んでしまうから、半身浴やヨガで常にベスト体重をキープ!

## 2 全身オイルまみれて水分を逃がさない♡

最初はベタつきそう! って思ってたけど、化粧水の吸収もよくなったし、髪もツヤツヤに♡。くすみや小じわも消えてきたみたい!

アウトバストリートメントとして

ボディクリームと混ぜて体に

スキンケアの仕上げに

DHCのオリーブオイルは顔に、体にはボディクリームと混ぜて塗るよ。ポールミッチェルのスーパースキニーセラムは髪に。

## 3 エクササイズにマッサージお風呂がエステ♡

お風呂が大好きで、半身浴しながら運動とかマッサージとか色々やっちゃう。温かいから汗も出るし血行もよくなる♪

2

1

オフショルシャツ  
¥8,925/DaTuR  
a渋谷109店

足先にたまった血液を心臓に戻してむくみをオフ。これもフタの上でやってる(笑)★

半身浴で温まったら、お風呂のフタの上であお向けになって手足をバタバタ動かす!

オイル入浴剤で乾燥もケア  
入浴剤代わりにオイルをバスタブに MARKS&WEB  
のオイルは香りが本格的で癒される♪

Question ①身長 ②体重 ③バスト ④ウエスト ⑤ヒップ ⑥1日の食事の回数 ⑦起きる時間 ⑧寝る時間 ⑨お風呂にかかる時間 ⑩メイクにかかる時間 ⑪スキンケアにかかる時間 ⑫好きな食べ物 ⑬嫌いな食べ物 ⑭得意料理



# 1 乾燥するから 体は手で洗う&化粧水は全身に♡

スポンジやボディタオルを使うとお風呂上がりの肌がガサガサに！  
体は手で洗って、お風呂後は全身に化粧水をつけてるよ！



ワンピース¥6,300/LIP SERVICE イヤリング¥1,680、手に持った2連パールネックレス¥1,575/ともにお世話や

ジルのバスソルトとボディミルクはお花の香り♪ コテージのシャワーローションはスプレー式で背中にもラクラクつけられる★



その他のアイテムはコレ

## Answer

- ① 164cm ② 46kg ③ 82cm ④ 59cm ⑤ 80cm  
⑥ 3回+おかし ⑦ 7時 ⑧ 24時 ⑨ 30分 ⑩ 20分 ⑪ 5分 ⑫ フルーツ ⑬ 鶏肉 ⑭ 和食系

# 2 エクササイズ&小顔アイテムで 顔の筋肉を刺激！

顔やせとほほのたるみを防ぐために、表情筋を鍛えてるよ★ お風呂であいうえお体操したり、コロコロやかっさで血行アップ♡



28歳

化粧水をオーガニックにしたり、入浴剤をバスソルトにしたり、ナチュラルな素材にハマってるよ♡ 学校が忙しくて早寝早起きだし、ますます健康的な生活送ってます！

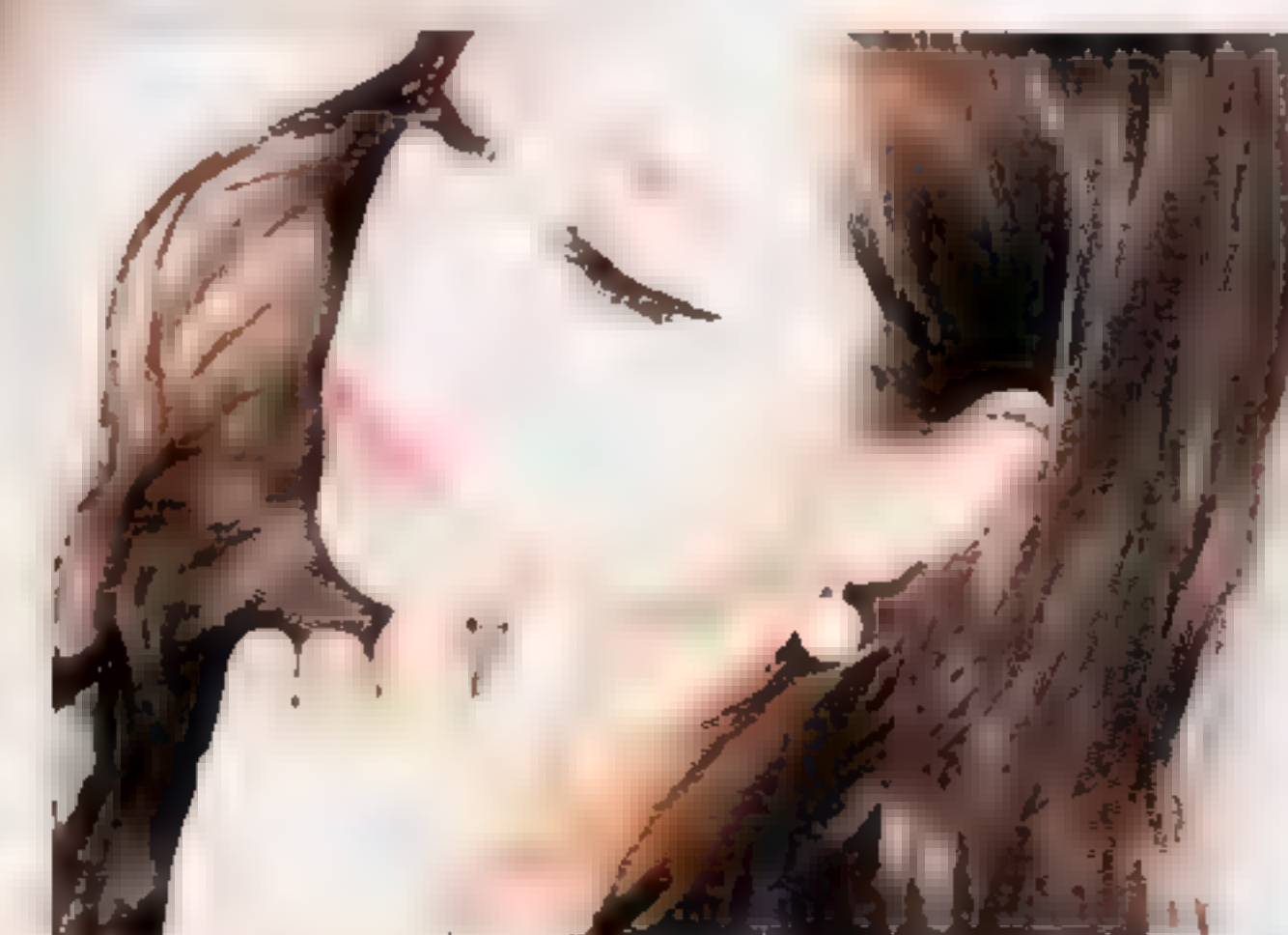
広島看護学生(28歳/広島県)  
独身・子供なし  
青木りえさん

Rie Aoki

# 3 ハネ上げラインで目尻アップ！

顔が引きしまる♪

最近、目尻が下がってきたみたい…♡ 顔をシャープに見せたい日は、ハネ上げラインで目尻をキュッと引き上げる♡



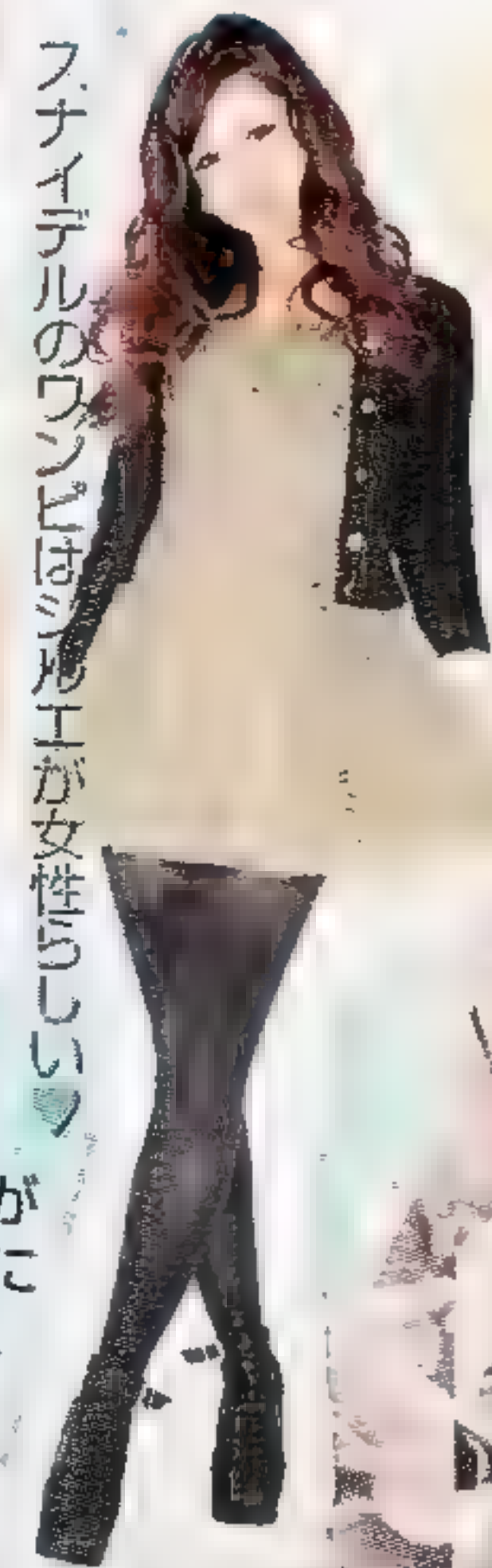
# 6 TゾーンとVゾーンで下地を使い分け！

皮脂が気になる鼻周りと乾燥するほおを合わせて下地を塗る♡



# 4 自分へのごほうびでストレスためない！

ジャンクフードやお菓子はダメってわかってるけどやめられない！ 普段はヘルシーな食事を意識して、ごほうびとしてたまに解禁♡



# 5 ハイウエストコーデでお尻を高く！

体型をごまかす服装も大事。ウエスト位置が高いワンピースやショート丈のトップスで脚長に見せれば、たれてきたお尻もリフトアップ♡



3

## ツヤ髪は健康な頭皮から♡ スプレー使わない&頭皮マッサージが効く!

枝毛が増えて、髪の乾燥にも気がつかってる。落ちにくいスタイリング剤は極力使わずに、ノンシリコンシャンプーで頭皮マッサージ★

### Question

- ①身長 ②体重 ③バスト ④ウエスト ⑤ヒップ ⑥1日の食事の回数 ⑦起きる時間 ⑧寝る時間 ⑨お風呂にかかる時間 ⑩メイクにかかる時間 ⑪スキンケアにかかる時間 ⑫好きな食べ物 ⑬嫌いな食べ物 ⑭得意料理

6

## お風呂後は濡れてるうちにオイル♡

ボディクリームよりオイルが使い心地◎! お風呂後、体を拭く前に全身になじませると、肌のハリ&ツヤがアップするよ!

1

## もうシミは増やさない! 顔も体も日焼け止めは1年中!

冬でも日焼け止めは当然。メイク下地もUV効果のあるものを1年中使うよ。これ以上シミを増やさないって心に誓ってる(笑)!

ビオレの日焼け止めは体用。エテュセのBBクリームにニベアを混ぜると1日中しっとり!

美肌もアンチエイジングも  
体内環境から始まった!

2

## 顔色が悪く見えるベージュリップはNO!

マット肌やベージュリップは、ただの顔色悪い人になっちゃうからNG。チークやリップで赤味をしっかり入れて健康的に見せる!



チークはM・A・CのパウダーブラッシュピンクスーンとキャンディードールのピンクをW使い。口紅はブリジットのPK-1。カラコンはフチが細めのプリンセスEyeに変えたよ★



### Answer

- ① 158cm ② 43.6kg ③ 77cm ④ 56cm ⑤ 85cm  
⑥ 2回 ⑦ 8時 ⑧ 1時 ⑨ 60分 ⑩ 40分 ⑪ 15分  
⑫ 焼き肉 ⑬ モチ ⑭ ベベロンチーノ

34歳

Yuka Mizuno

ライター・Tokyo Nadeshiko プロガー  
(34歳/東京都) 既婚・子供なし  
水野祐香さん

腸内環境を整えると美肌効果があるって聞いて、野菜メインの食事を心がけてる。食べない系ダイエットは肌にも悪いし、最近はおいしくてヘルシーな食事を考えるのが楽しい♪



テーブルウエアにもこり始めた♪

5

## シートクレンジング卒業

### 洗顔も保湿力を重視!

めんどくさい時はふき取りシートで済ませてたけど、絶対やめようと決意★ どんなに酔ってもクレンジングだけはしっかり!



使ってるのはニールズヤードのマッサージオイル。豊かな香りで気持ち落ち着く♡



4

## 調理油はオリーブオイル! R-1ドリンクで免疫力アップ!

基本はお家ごはんだから、老化を防いでくれるオリーブオイルをよく使ってる。R-1ドリンクは免疫力を上げる効果があるよ!





### 3 ヌーディーメイクは 顔が暗く見える! チーク&リップは発色よく♥

ナチュラルメイクにしようと、チークもリップも薄くすると顔が沈んで見える! 大人だからこそ、部分的にしっかり色を入れて★

チークはコーラルピンクと青みピンクを2色使い。M・A・Cの口紅は発色がいいから1本あると便利かも★ KATEのゴールドディッシュアイズは濡れたようなツヤがセクシー♥

### 4 頭皮ブラシでマッサージ& シャンプーも地肌メインに!

髪のは健康は頭皮から! しかも顔ともつながってるし、たるむなんてイヤ★ マッサージ効果のあるブラシで刺激を与えてるよ!

シャンプーのときも指先でもむ!

後ろに向かってとかして地肌を刺激

### 5 スキンケアのしめは ニベアの青缶!

ニベアのパワーを口コミで知ってから、スキンケアの最後にプラスしてるよ! 化粧水の潤いがしっかりキープされてる感じがする♪

化粧水&乳液はライスフォース。毛穴がふっくらする! フラセラの保湿ゲルは便利なオールインワンだから、朝はコレだけでもOK。ニベアは手でよく温めてつけるのがコツ。

サプリで内側からもケア♪  
「ブラセンティーナ」は馬プラセンタのサプリ。1日1粒飲むだけで乾燥肌に効果アリ★

### 7 毎食必ず サラダを食べる!

食事は1日1回で、必ずサラダを大盛りで食べてお腹を満たしてからおかずや主食を食べるよ。炭水化物が少しでも満足できる♪

### 6 ビールは やめられない♥ トマト割りで 栄養も チャージ!

お酒が大好きだから、太らない飲み方を研究! 最近はビール&トマトジュースでレッドアイにするのがブーム♪ つまみはナッツ!

顔も体も手を抜かずに  
緊張感を持てば老け知らず!

### 1 朝の洗顔は 精製水でふき取るだけ!

洗顔フォームで洗うとバサバサになるから、朝はコットンでふき取るだけ。精製水なら安いから大量に使っても罪悪感ナシ!

薬局で100円程度。不純物の少ない水のこと、コレでふいてから化粧水をつけてるよ。

### 2 シャワー派から しっかり湯船派に! ビタミンCでお湯の塩素を分解♥

体が冷えやすくなってから、しっかり湯船に浸かるように★ 粉末のビタミンCをお湯に入れて、塩素を除去して入ってるよ!

お風呂後はもちろん  
もこソックス

乾燥肌の人は塩素が刺激になることも! ビタミンCを入れるだけで塩素が除去できる◎

ワンピース ¥7,245  
/Delyle NOIR渋谷  
109店 パンプス ¥  
7,980/R&E

33歳

Meri

主婦&Tokyo Nadeshikoブロガー (33歳/東京都) 既婚・子供なし MERIさん

スキンケアはずっと同じの使っていると効かなくなる気がして、定期的に変えてみる。すごい荒れたときはあえて何もせず、ホルモンバランスのせいにして、やりすごしてるよ◎

#### Answer

①162cm ②44.5kg ③86cm ④59cm ⑤87cm ⑥1回  
⑦8時 ⑧24時 ⑨40分 ⑩20分 ⑪3分 ⑫サラダ、酒  
⑬生の海鮮 ⑭なんでも!

#### Question

①身長 ②体重 ③バスト ④ウエスト ⑤ヒップ ⑥1日の食事の回数 ⑦起きる時間 ⑧寝る時間 ⑨お風呂にかかる時間 ⑩メイクにかかる時間 ⑪スキンケアにかかる時間 ⑫好きな食べ物 ⑬嫌いな食べ物 ⑭得意料理





WEBデザイナー (27歳/東京都) バツイチ独身・子供なし  
立石なみさん

# Nami Tateishi

## 27歳

昔は気にならなかった二の腕や顔にお肉がつくようになって、ヨガを始めました♪ 乾燥肌も年々ひどくなって、スキンケアアイテムが大量に…。でも全部使わないと不安♡

### Answer

①155cm ②40.5kg ③76cm ④52cm ⑤81cm ⑥2回  
⑦9時 ⑧2時 ⑨60分 ⑩25分 ⑪30分 ⑫トマト ⑬なし  
⑭ハンバーグ

## 1 スキンケアは 9アイテム30分かける!

乾燥肌をなんとかしたくて、たどり着いたのがこのアイテム々。アルビオンで潤いを入れ込んでドゥ・ラ・メールでコートする感じ♡

洗顔後、アルビオンのエクラフチュール (導入液)→モイストクリスタル ミルク (乳液)→ハーバルオイル (オイル)→スキンコンディショナー (化粧水)→セラムベース (美容液)→ドゥ・ラ・メール クリーム→ドゥ・ラ・メール アイクリームの順につけていくよ。

アルビオン & ドゥ・ラ・メール

クリニークコスメ

メイク直しのときも化粧水をオン

皮膚科のローションとクリームは肌の状態に合わせて追加★ クリームはひじ、ひざ、腰など体の乾燥にも使ってます♡

## 2 ハート型チークでハリ感を出す!

チークをバステルピンクからコーラルピンクに変えました。ほほの中央にハート型に入れることで立体感が出て、ハリが生まれる♪

YSLのブラッシュ ラディアンス ピーチコーラルは、自然に血色アップしてくれて◎。

## 3 ストレッチ・マッサージ・かっさの3点セットは朝と夜の習慣!

夜と朝のストレッチ&マッサージで血行を上げて冷えを改善。顔はかっさで老廃物を流して、むくみをためないようにします♪

ボディクリームをつけて下半身をマッサージ。腰周りが乾燥しやすいので念入りに。

ヨガに通ってるので、自分でできる簡単なポーズをマネして筋肉を伸ばします★

ディオール ジャドールのボディミルルクは濃厚な香りが好き♡ ドゥ・ラ・メールのハンドクリームは持ち運び用に。

Body Cream

かっさはスキンケア後、肌のすべりがいいときに。イタ気持いい力でマッサージ!

## 5 つけまからまつエクにチェンジ!

20代前半と比べると、メイクは全体的に薄めに。特に目元はつけまや太いラインをやめて上品に見えるように意識してます♡

## 6 サプリは肌荒れしてからじゃ遅い!

毎日飲むのが当然♡

皮膚科で悩みに合わせてお薬を出してもらってます。肌荒れしたくないから、毎日飲んでお肌のベストな状態をキープ!

湘南美容外科のプラセンタドリンクは撮影前に飲んでます。錠剤はビタミンEやB6、B2など。朝と夜に飲み始めてから、ニキビがでにくくなって肌が丈夫になったみたい!

## 4 炭水化物は朝だけ! おやつはアサイードリンク♡

1日の炭水化物は朝食のパンだけで、昼と夜はおかずや野菜のみ★ 10日に1回のペースで雑穀米をとろろご飯にして食べてます♪

小腹が空いたらアサイージュース♡

姉世代になってからの悩みはメイクやコーデじゃ隠せない

ワンピース¥8,925/セシルマクビー 渋谷109店 その他/モデル私物





歯並びがコンプレックスのさやかが意を決して歯の治療を決意!!



# 荒木さやか笑顔までの道のり

共立美容歯科で歯の治療をすることになったさやか★ 仮歯の調整も済ませ、いよいよセラミックに♡ 3号に渡って笑顔までの道のりを追ってきましたが今回がラスト♪ さやかには笑顔を手に入れることはできるのか? PHOTO\_Yoshinobu Bito

セラミック以外の治療法も知りたいと読者のみなさんから問い合わせがあったので紹介したいと思います!!

知りたい♡

その前に...

仮歯の調整も済ませたので、まずは型取り&最終の型取りをして、いよいよセラミックをかぶせていくの...

ですが...

曾田隆介先生

いよいよ大詰め...

これまでのあらすじ...

「セラミックで笑えない!」  
「歯茎の黒い線が気になって...」  
「仮歯の調整も済ませ、いよいよゴールが見えてきました!!」

何度も仮歯の調整を済ませ最終回ではいよいよセラミックを入れるところまで♪ 内心ドキドキのさやかなのです♡

どんなお悩みもスッキリ解決♡

## お悩み別の治療

### 歯を白くしたいなら → ホワイトニング

歯の表面にペースト状の薬を塗りライトを照射するだけで自然な白い歯に。歯の変色や黄ばみにも優れた効果があり、約30分と短時間で治療が可能♪

3回/  
¥105,000 (16本)

### 歯肉の黒い線 → ガムブリーチ

特別に開発された薬品を歯茎に塗っていく歯肉漂白法。部分的に黒ずみが残っている場合は、CO<sub>2</sub>レーザーを併用して治療することもあります★

¥105,000

### 歯がぐらぐら揺れる → 共立式MWO法

手術で前歯を後退させる場合は、歯の根元から骨を切って後方に移動させる。単独出っ歯は上下の歯の根元から骨を切って移動させてバランスを調整♪

¥1,050,000

### 笑ったときに歯が揺れる → 共立式MWO法

前歯から左右それぞれ4番目を抜歯し、この歯を支えていた歯の根元と骨を適切な後退量の幅で切って、下の前の歯列を後退させるスペースを作成♪

¥1,050,000

※美容外科を併設しているので外科手術も可能です

3/31(月) まですべての治療が10%offで受けられます!  
この機会にぜひ起こして下さいね★

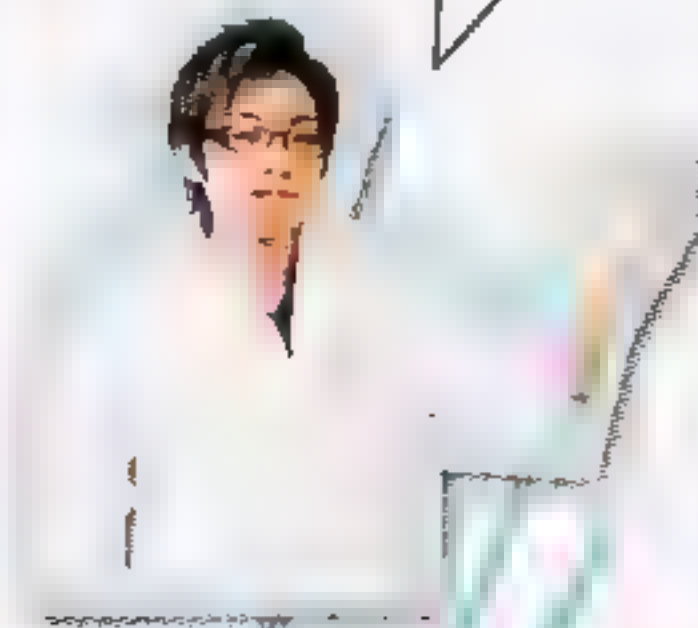
セラミック以外にもたくさんあります♡

## 施術メニュー別の治療

メニュー名	治療内容	金額 (1本あたり)
歯を失った箇所と隣の歯と同等の機能回復 インプラント	歯を失った箇所にチタンのインプラント(人工歯根)を埋め込んで土台を作り、その上にセラミックなどで作製した人工歯を取り付けます★	¥315,000~
虫歯などで歯を抜歯した場合や歯が欠損した場合に使用される方法。土台となる両隣の歯を削り、連なった冠をかぶせます。取り外しはできません!!	ブリッジ治療	かぶせる物の種類と本数により異なります
セラミックを接着して歯の形を整える ラミネートベニア	歯の表面を薄く削り、薄いセラミックを接着する方法。セラミックコーティングすることで、歯と歯のすき間の改善や歯の形を全体的に整えます♪	¥126,000
美容外科とのチーム 義歯・入れ歯	インプラントなどが適用しなかった人向け。3年間は無料で修理・再装着・再製作ができる充実保証。4~5年目は50%、6年目以降は25%の金額に。	¥105,000 ¥472,500
奥歯の欠損や銀歯の入れ替えに セラミックインレー	セラミック製の白い詰め物を欠損部や銀歯の入れ替えに用いる方法。自分の歯と同じ色で製作されるため、自然な歯の美しさに仕上がります♡	¥52,500
歯並びを整えたい 共立式スピード矯正歯科治療	通常3年以上かかる矯正歯科治療が約1年で終了するスピード矯正歯科治療法。歯の裏側に固定するので誰にもバレずに治療することが可能♪	上アークのみ ¥1,000,000 下アークのみ ¥1,000,000



納得するまで  
仮歯の調整を  
するので満足  
する仕上がり  
になりますよ♪



セラミッククラウン



後日、完成したオールセラミックの人工歯を確認するよ♪  
納得したらセラミッククラウンを歯に接着していきます★

最終の型取り



自分が納得する歯の形に調整したら、いよいよセラミック  
クラウンをつくるための最終の型取りをしますよ♪

型取り



理想に近づいてきたのでこのタイミングで一度型取り♪ 歯並  
び、大きさ、噛み合わせを微調整したら再度仮歯のチェックよ

治療に戻って…



これでセラミ  
ッククラウン治  
療は終了です  
よ♪ いよいよ  
キレイになった  
自分の歯とご  
対面ですよ★

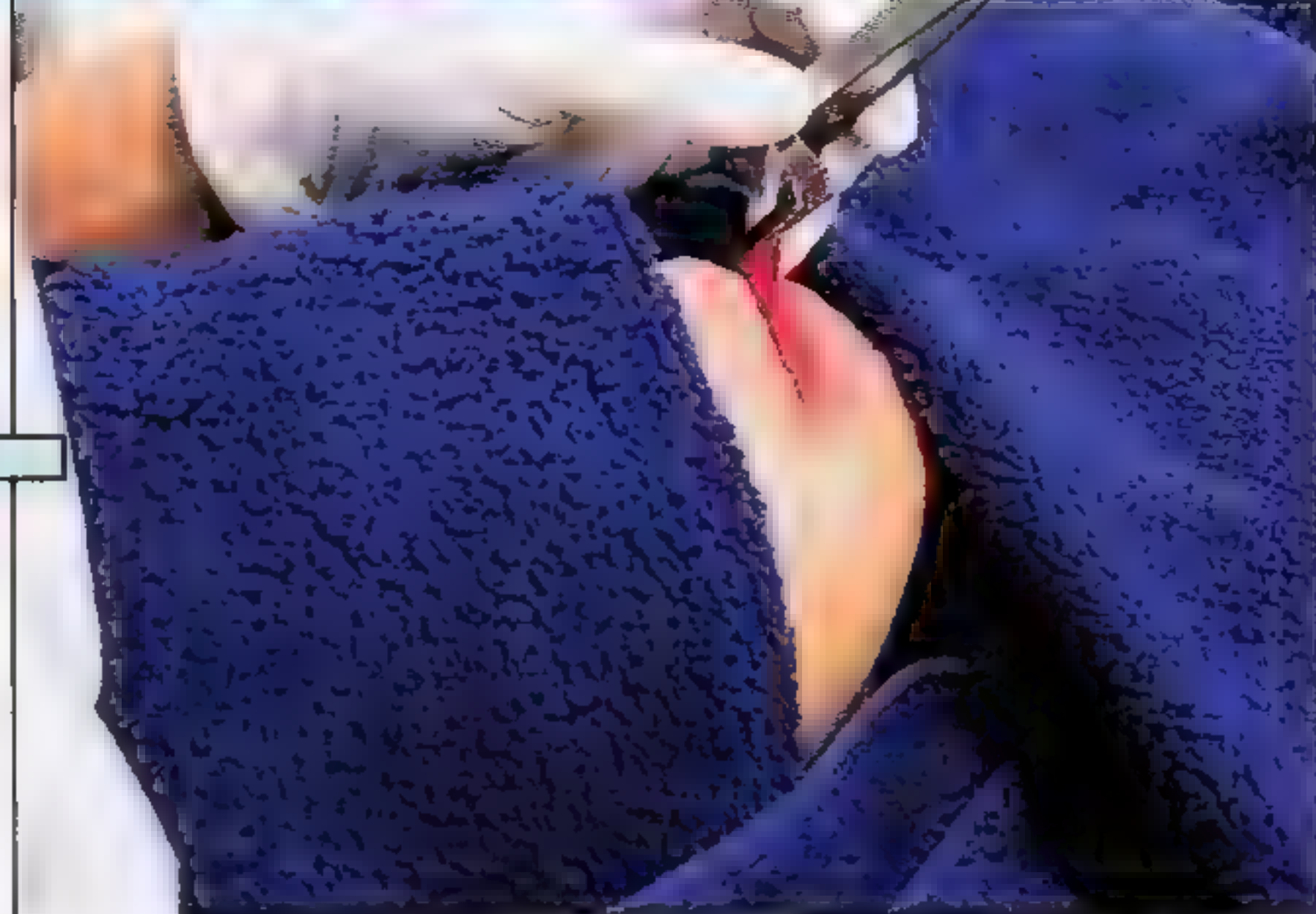


口腔内の掃除



同じ日に口腔内の掃除も♪ 半年～1年の間隔で噛み合せと口腔内の  
掃除をして定期的にチェックしてもらおうと安心だよ

噛み合せチェック



セラミッククラウンを装着してから1週間後に最終的な噛み合わせをチ  
ェック★ 自分の歯と変わらない感覚に感動♡

笑顔のスマイル  
これからはたくも  
ん笑顔を見せて  
いこうね!

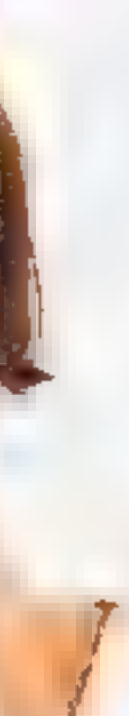
悩殺スマイルを手に入れ  
新たな道をまい進中♡



さやかな笑顔までの  
道のりを支えてくれた  
共立美容歯科の  
みなさんも感動



荒木さん、  
本当によかった  
ですね♡



共立美容歯科 新宿院  
東京都渋谷区代々木2-7-7  
ヒューマックス南新宿ビル2F  
☎0120-500-340  
<http://www.kbdc.jp/>



Spring



アイラッシュサロンVERIEオーナー  
(33歳/東京都)  
バックイチ独身  
小笠原令子さん

幼くなりがちなトラッド  
スタイルも色っぽく♡

カーデはアウターとして着ま  
わし♪ Forever21のブル  
ーシャツにポイントで赤のネ  
クタイを巻いたら、絶対領域  
を露出して色気も放出♡



Winter

ツインルームで13,  
000円だったチェ  
スターコートの中  
にカーデを重ね着  
♪ 襟元からチ  
ラ見せさせるよ★



マウジーで8,000円だった  
ニットカーデはお尻を隠せる  
ぐらいのすっぽり丈だから着  
やせて見えます♪

Spring

専属モデル(30歳/東京都)  
独身・子供なし  
早川沙世



オールブラックにパッと染える  
BB DAKOTAの赤ジャケット  
は3万円♡ ジミーチュウの  
パンプスと合わせて女らしい  
美シルエットを意識したよ♡

Winter



ブラウンのレザーライダース  
もBB DAKOTA★ ゆっ  
たしたCA4LAのニット帽を  
合わせてかわいさも注入♡

Spring



白のハイウエストの中に通販  
で2,500円だったトップスをイ  
ンしてくびれを強調♪ 短足  
に見えないようにブーツは折  
って足首を見せる♡

Winter



イベントコンパニオン(29歳/東京都)  
独身・子供なし  
奥山絵里奈さん

リボンがかわいいUGGは春  
でもあえて履くのがおしゃれ  
♪ ハイウエストの白のショ  
ーパンはHeatherのだよ♡

リリーブラウンのニ  
ットをダボッと着て  
ルーズに★ 短  
いトップスでもハ  
イウエストなら相  
性よく着れるの♡



フレイアイディー  
のオールインワ  
ンは2万くらい  
♪ ハイウエ  
ストで絞れる&ク  
ロップ丈で脚  
長効果抜群★

めったになかったり着がたり  
中途半端なこの季節を楽しめ  
アイデアたくさん♡

Winter

Spring

着まわしSnap

まだまだ寒さの残る季節だけどお姉さんたちの気分はもう春日和♪ そんな中途半端な季節も振り払うお姉さんたちのア  
イデア春コーデを大特集♡ 冬アイテムの着まわしテクニックとスタイルアップのノウハウをチェックしてね♡

PHOTO\_Youki Oneyama (JOPS) HAIR\_Rina Kiri (f-me) EDIT&TEXT\_Mikitty



Spring

Winter

Spring



ライフスタイルプロデューサー(33歳/東京都)  
既婚・娘2人  
宮下美恵さん

アウラアイラで4万円くらいだったブーツは歩きやすいし脚長に見えるから脚を露出するときに重宝してる♡

グリーンのニットと千鳥パンツは両方ともSLY。薄手生地だからインしてもごわつかないしさらっと着れて◎♪ NI NEのツバ付きベレー帽でレトロガーリーに仕上げたよ♡



一目惚れした赤のツイードコートは、アウラアイラ♡ ティティベイトのマフラーで小顔も意識★



GYDAで6,900円だったハイウエストのスキニーパンツは濃いめのブルーだからよ月経締まって見えるよ♡

Winter



ファーのボリューム具合がかわいいうちチェック柄コートをメインにForever21のブーツでバランスをとったよ★



主婦(29歳/埼玉県)  
既婚・息子1人・娘1人  
中出真菜さん

ハイウエストのスキニーでヘタコ靴でも脚長発現♡ タートルネックをボトムにイン&サスペンダーのタテ長効果でラインが完成♡ シャネルのヴィンテージバッグとペタンコ靴でセレブっぽく味付け★

Spring

Winter

Spring



ミナミBarCoco Chinoを経営(32歳/大阪府)  
バツイチ独身娘1人  
河崎ちのさん

シンプルイーストのベストがかわいい白ニットワンピはマーキュリーデュオで8,000円♡ 黒レースベストでコーデにメリハリをつけたよ♡ パンプスはシャネル♡



リバーシブルで使えるベストはギャラリーで5,000円♡ ショート丈だからくびれて見えて着やせ効果◎♪

Winter



ディテールがおしゃれな黒ワンピはギャラリー★ ベストは白ファーを表にして冬っぽいかわいさを注入♡



スナイデルで15,000円だったフレアスカートにイン♡ ファーコートが似合うようなお嬢様風コーデに仕上げたよ♪



1枚で華やかなピンクのニットはスナイデルで1万円♡ 薄手だから春服にぴびかないし着まわしやすいよ♡



広島の看護学生(28歳/広島県)  
独身・子供なし  
青木りえさん

春色カラーのトップスをしゃなりとモードに格上げ♡ 春は薄着になるからライン重視で服を選んでる♡ ショートニットとハイウエストパンツでくびれを強調させつつ厚底靴で脚長に♡ 全部スナイデル♡



Spring

Winter

Spring

ヨカインストラクター習得中(27歳/東京都)  
独身・子供なし  
真優川 咲さん

主婦&Tokyo Nadeshikoブローカー  
(33歳/東京都)  
既婚・子供なし  
MERIさん



襟元のファーを取り外しできるデニムJKは服を選ばないから合わせやすい! マーキュリーデュオで13,500円★



H&Mで3,000円だったキレイめ黒ワンピをデニムJKと1,000円のニット帽でカジュアルダウン!

ビタミンカラーをトッピンクしたデニムonデニム+

デニムJKのファーを取り外して着用! Forever21の春らしいトップスに神戸レタスのデニムとカラフル小物でハイカジュアルに攻めたよ!

アラマンダで5,000円だった切り替えワンピはアウター次第でオールシーズン使えちゃう優秀ワンピ!

フェミニンワンピを只小でサラッと着て大人顔

黒でもスルスルシャツなら重たくなりすぎずに軽やか! サラッと羽織った黒シャツはMA\*RS。ポイントの細ベルH&LB-03で4,000円でした!

GOLDS infinityで4,000円だったモコモコカーデとリボンカチューシャでバービーっぽいラブリーコーデに♡

Winter

Winter

Spring

Spring



レザーのフレアスカートもマーキュリーデュオ! レザーでもスカートならどんなコーデにも取り入れやすくて◎!

専属モデル(29歳/滋賀県)  
既婚・息子1人・娘1人・妊娠8カ月  
けいこ



Winter



ノーカラーの赤コートもマーキュリーデュオ! ヒョウ柄をチラ見せて大人っぽくまとめてみました!

同系色のキャメルのアウターとブーツで統一感を残しつつ引き締めたらヒョウ柄ポーチで冬らしく演出!

専属モデル(30歳/東京都)  
独身・子供なし  
桜井莉菜



ニット×シフォンの異素材具合がかわいいワンピはネット4,000円くらい! 着膨れして見えないから1枚でも着られる!

全身ヘージでも異素材で差をつけたふんわりコーデ! ワンピを主役に6連パールとR&Eのパンプスでラインを意識★ 女のらしさとスタイルアップを同時に狙ったので、バッグはジミーチュウ!

透け感のある白レースにワンスポのビスチェを重ねてモノクロドリーに♡ 目線も拡散するのでお腹も目立ちにくい♡ バッグはシャネル!



Spring

六本木ベルラ勤務(34歳/東京都)  
独身・子供なし  
LALAさん

ENFOLDの白カーデは2万円くらい。ショート丈だからトップス感覚でも着れて着まわし力抜群★

白カーデをやさしく引き立てるパステルピンクのパンツは約3万円で購入。ランパンの4連パールネックレスと合わせて品よくまとめたよ。

Winter

Winter

Spring

ライター&Tokyo Nadeshikoプロガー  
(34歳/東京都)  
既婚・子供なし  
水野祐香さん

赤チェックのPコートでコーデを華やかに見せたら、冬太りした下半身は黒のタイツとブーツですっきり!

黒のブラウスをイン&千鳥ボトムでクラシカルにまとめたら、インパクトのある鮮やかなブルーコートでコーデに差をつけるよ。

デニッシュだと子供っぽいから最近ではエンボス加工とかひとクセあるものが好き。リエンダで7,480円だったよ。

春にピッタリなアイスブルーのモヘアカーデはQussioで13,000円。ボリュームアクセとスナイデルのパンプスで色合いを調節しました★

Spring

Winter

トリマー(27歳/兵庫県)  
独身・子供なし  
花房香央里さん

ファーティベットを巻くときはアップヘアにするとすっきり。白のライダースはZARAで1万円で買ったよ。

トレンドの植物柄をいち早く取り入れて気分は南国。シンプルコーデに栄える植物柄のスカーフはノーブランドで4,000円。★トレンドアイテムは小物で取り入れるとスタイリングしやすいよ。

Winter

Winter

Spring

木村歯科クリニック副院長(32歳/東京都)  
独身・子供なし  
木村美和子先生

ファー付きアウターは黒だと重くなりすぎるからブラウンを選んで重たさを回避してる★ブーツはR&Eで買ったよ。

スタンディングアウターのコートとルシェルブルーのブーツで落ち着きのある大人フェミニンコーデ。

ミッドランシング代表取締役  
(27歳/東京都)  
独身・子供なし  
金本かすみさん

ボディラインがきれいに見えるワンピースを主役に春コーデ♥シャネルのバッグや厚底ヒールで背の低さを目くらましてスタイルアップを図ったよ。

裾の配色がかわいいうんぱはサロンのワンピースはサイズ感がぴったりでお気に入り。8,610円で購入。

コーラルピンクがキレイなニットはランゲージで2万円。袖も短めだから春アウターにも合わせやすいよ。

パッと華やかなパステルでチャームに。ビジュアがかわいいソーカラ-JKIはチェスティーで6万★あえてインナーと同系色にまとめることでより春感が加速。顔色もよく見える。



Spring

Winter

Spring

Winter



ひざ丈ワンピースにちょうど合う丈感のコートはDURAS Ambientで25,000円★ ブーティはリエンダ



トレーラー運転手(29歳/千葉県)  
独身・子供なし  
渡辺かなえさん

レースのディテールがポイントで美ラインアップ

着まわしワンピースを主役に、16,000円のSLYのストールで肌寒さを防止。ドルチェ&ガッバーナのパンプスでエレガントさに磨きをかけたよ。



サイドのレースでライン効果抜群のワンピースはダイヤモンドファスティングバーグで7万円だったよ



冬感の強いファー×ヒョウ柄×パールを全て投入。インナーとバックの配色を合わせると統一感もUP。



専属モデル(28歳/東京都)  
独身・子供なし  
加賀美早紀

スタンディングアールで35,000円だったボーイズデニムは美脚効果が高くてお気に入り。ロベルトカヴァリのバッグでコーデにインパクトを注入。



エ디션ンで25,000円だった淡ピンクニットはざっくりした形だから透け感も出せて着まわしやすいの。

Spring



歌舞伎町開○勤務(30歳/東京都)  
独身・子供なし  
美咲さん

ロンパースをSLYのゴールドアクセで華やかに装飾★DURASのツバ広ハットとRadyのベージュパンプスでタテ長シルエットを作ったよ。

Winter

顔がくすんで見えないようにあえてアウターは白物をチョイス。白のファーコートはDURASで6万円。



バイカラーのコンビネーションはエゴイストで8,000円★ベージュトーンだから肌もキレイに見えるよ。



イーハイフンワールドギャラリーのムートンベストは襟口が大きいから小顔効果もあってお気に入りです。



Winter

RAJURIで1万円だったデニムで防寒★パリで買った厚手のロゴTと合わせてとことんカジュアルに。

Spring



IT企業代表取締役社長  
(29歳/東京都)  
山田るり子さん

キレイめコーデをムートンでカジュアルダウン★ジュエリウムのシースルーブラウスと淡ピンクのイーハイフンワールドギャラリーの春ボトムに異素材のムートンをプラスしてこなれ感を演出。



pring

spring

レイサー(27歳/東京都)  
独身・子供なし  
神子島みかさん

Winter

肩が大胆に露出した厚手のニットもジェイダ★ R & Eで2万だった美脚ブーツを合わせただよ

ジェイダで9,000円だったタートルネックをショート丈に改造★ ショーパンと合わせて思い切って肌を露出したほうが逆にくびれて見えるよ

#6



ハイウエストのショーパンはDURASで1万円♪ 裾が短めだから足が極限まで出せて長く見えるよ



レザーの襟元がおしゃれなモンキーのシャツは3,000円。丈が長めだからアウターとして使いやすいよ★

Winter

ボリュームなアウターはEMODAで14,000円。シャツは首元までとめる&ゴツめアクセを効かせるとおしゃれにまとまるよ

RUNWAY channel  
プロガー(26歳/千葉県)  
バツイチ独身・息子1人  
鈴木愛美さん

肌見せと大人の遊びを効かせたモードカジュアル

インナーに着たシャツはアウターへチェンジ★ アペイルで2,500円だったおもちゃっぽいうつとEMODAのバッグでモード感を強めたよ

Spring

専属モデル(28歳/東京都)  
独身・子供なし  
杉山佳那恵

Winter

まろい!! E

COIT  
LIQUORS

SLYで5,000円だったロゴTはシンプルで何にでも合わせやすいから便利♪ 重ね着にも使えるよ

流線型なサイジングでフレッシュなストリートカール★

春にマストなサロペットはリエンダで8,000円♪ SLYのニット帽と差し色でチェックシャツを腰巻してストリート感をUPしたよ

アウターはマウジーで18,000円♪ 上がボリュームだからボトムはブーツインしてすっきりさせたよ

ロングマフラーをあえて長めに垂らしてラインを意識★ ボトムも黒でまとめてモードな雰囲気へ

Spring

Winter

コーラルピンクのニットはローズパッドで1万円♪ 網目がざっくりだから透け感もあって春にもぴったり♡

ざっくりニットやロールアップしたマウジーのデニム効果で肩や足首など細い部分を露出して華奢感をUP♪ カジュアルでも女らしく見えるよ

北新地パニラ勤務&アパレル会社社長  
(27歳/大阪府)  
独身・子供なし  
まなかさん





専属モデル(30歳)  
結婚・息子1人・独り人・妊娠中カ月  
けいこ

メイクをしたらだければ

どんなに辛い事でもこわくない♡

*Happy  
Base makeup*



少しの日光も小さなシミもシヤットアップしたい年齢にならない歳だから

2014年春・紫外線と戦う!

# シミ対策

お姉さん6人に  
ヨレない方法も  
教えてもらいました♪

# ベースメイク!!

メイクがヨレて肌をカバーするものがなくなったとき＝紫外線が直接肌に影響しやすくシミができやすいとき。つまり、ヨレさえしなければ日光も怖くないってこと♥ 今回は美白をつらぬくお姉さんたちのベースメイク法をご紹介します! 紫外線対策法も見逃さないよ★

PHOTO\_Nobuyuki Sasaki  
HAIR\_Emiko Matsumae,  
Rina Kiri(f-me)[P41 YU-KA]  
EDIT&TEXT\_Haruka Noda

乾燥肌のけいこは

油分の多いアイテムで保湿→  
余分をしっかりと拭き取ってヨレ防止!!

シャネルのCCクリームは油分多め。乾燥肌の私には肌なじみが良く、塗ったあとに余分を取り除くだけで1日崩れず過ごせちゃうの。お粉もほぼのせないから肌への負担も少なく使い心地満点♪



- a. シャネル CCクリーム 20ベージュ SPF30/PA+++  
b. アナスイ ローズ フェイスパウダー#001  
c. カバーマーク ソフトESバクト O-20 SPF33/PA+++

## 紫外線ケア方法



外出した日は意識的にフルーツを食べます♥  
どんなスキンケアより体内のビタミンのほう  
が効果的かなと思って。  
みかん大好き◎



腕のシミも気にしな  
きゃならない年齢。春夏  
にはユニクロのUVカ  
ットパーカーが大活躍  
♥ キャップもかぶっ  
て顔の日焼けも防止。



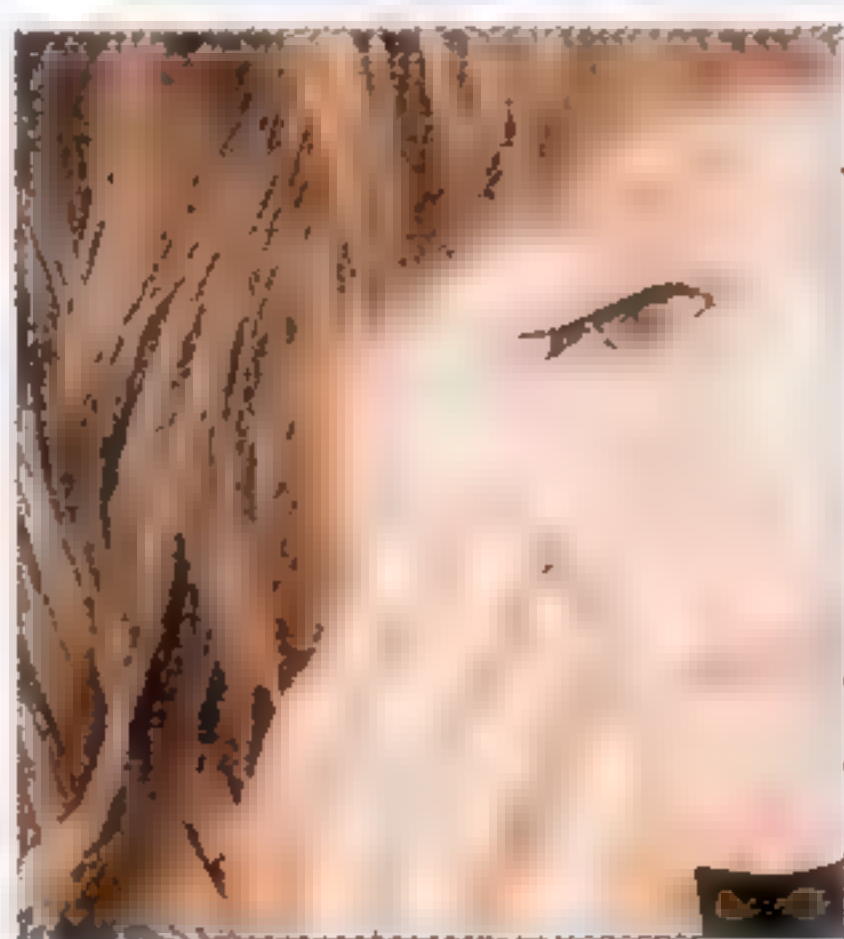
肌が火照ってると感じ  
たら冷えピタ。おでこ  
だけでなく顔にも  
貼っちゃいます(笑)。  
熱を吸収してくれてか  
なり効果的ですよ!



運転中は手に直射日光  
が当たるから季節を問  
わずグローブ必須!  
手は年齢が出るって言  
うし手の甲のシミも気  
をつけなきゃです!

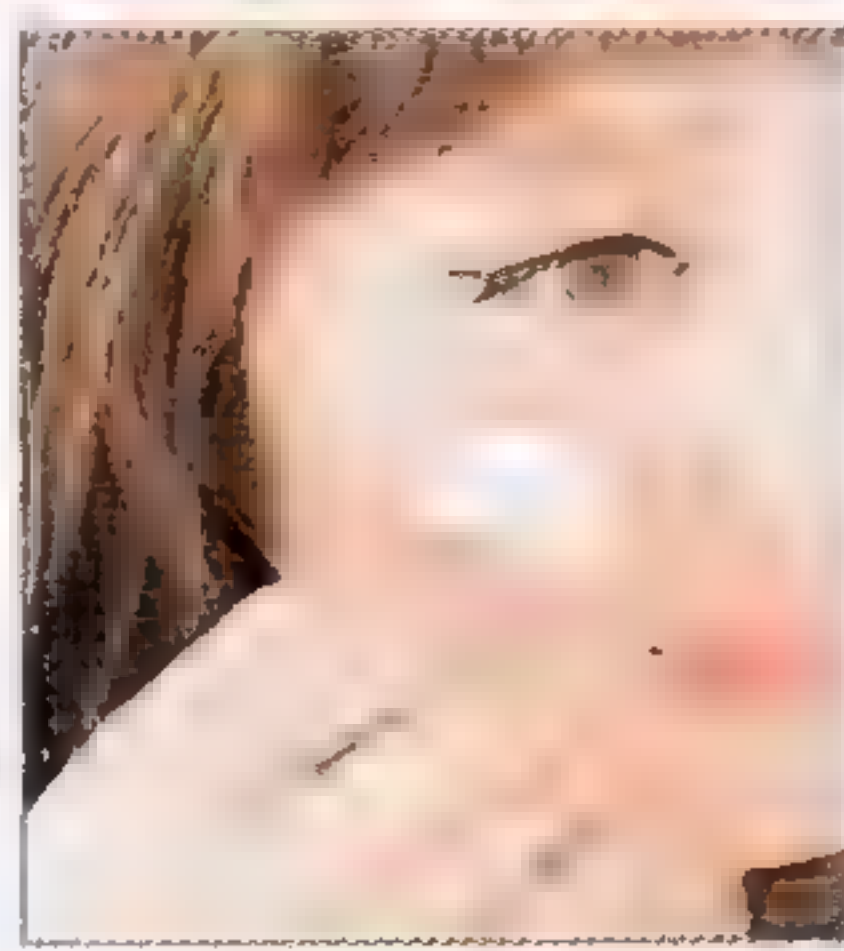
1

CCクリームをのせ  
たら一度よく乾かす  
aを指先で塗ったらテ  
ィッシュでおさえて余  
分を吸収。そのあとし  
っかり自然乾燥させる  
ことで次のメイクが乗  
りやすくヨレ防止に。



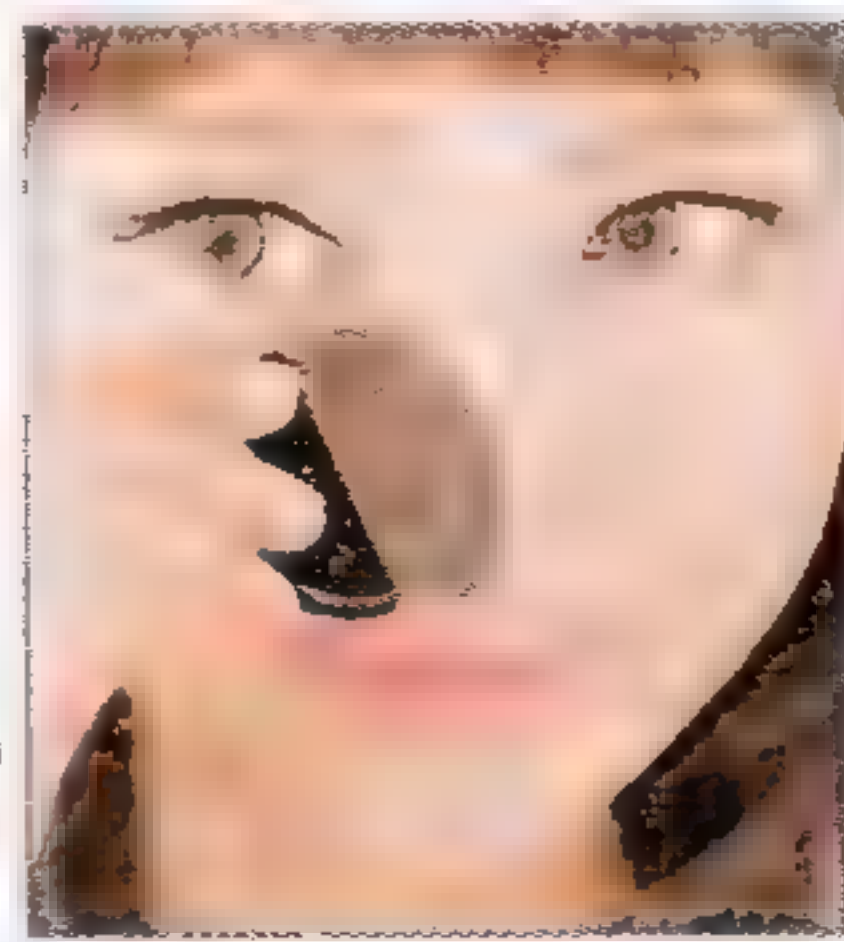
2

気になるところにだけ  
コンシーラーを上乗せ  
毛穴が目立つところや  
目の下のクマを隠すよ  
うにcを乗せるよ。必  
要なところにだけ必要  
なものを使うのもヨレ  
にくくするポイント。



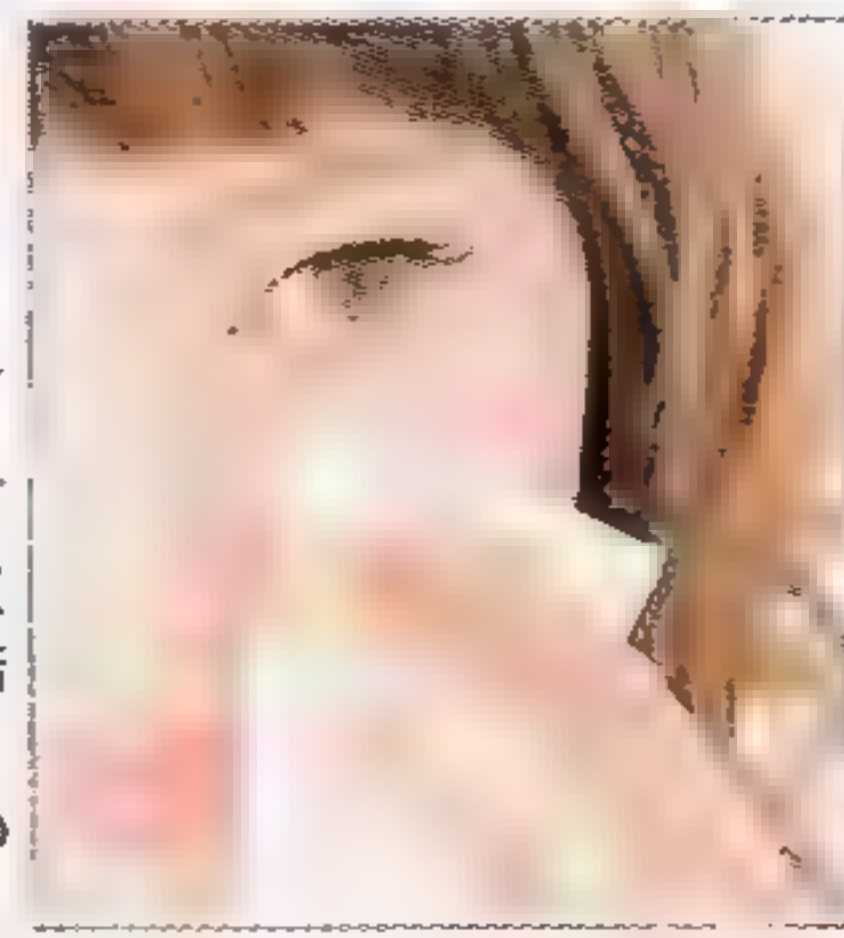
3

崩れやすいところに  
だけパウダーを乗せる  
お粉は皮脂を吸収して  
乾燥の原因になるから  
極力使いません。テカ  
リが気になったらbの  
コントロールカラーを  
乗せておさえる程度に。



4

メイク直しはティッシュ  
でおさえてから  
小鼻やおでこの上など  
も念入りに。余分な皮  
脂を取り除かないと結  
局ヨレちゃうのでティ  
ッシュオフしてからb  
を乗せるよ♥







ヨレやすいTゾーンにだけ  
お粉をはたいて  
無駄な厚塗りをしない!!

すぐ日焼けする肌だから日焼け止めは1年中必須。混合肌でメイクもヨレやすいのでメイク道具は極力少なめに。CCクリームはこれひとつで多機能だから便利！



ベースメイクアイテム  
全てをSPF入り&  
その分スキンケアを徹底!!

どの製品も使いはじめる前に自分の肌合っているか必ずチェック。荒れたり肌ストレスの強いものは結局シミを呼び込むことになるのでお試しは大事です♡

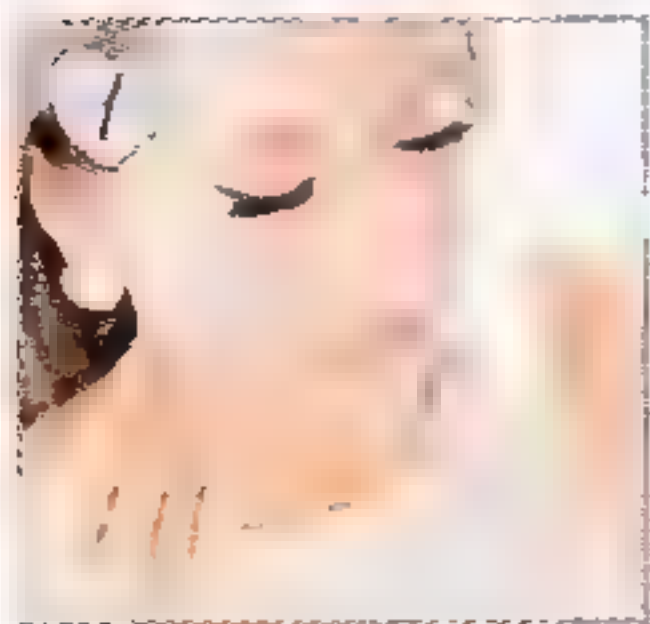




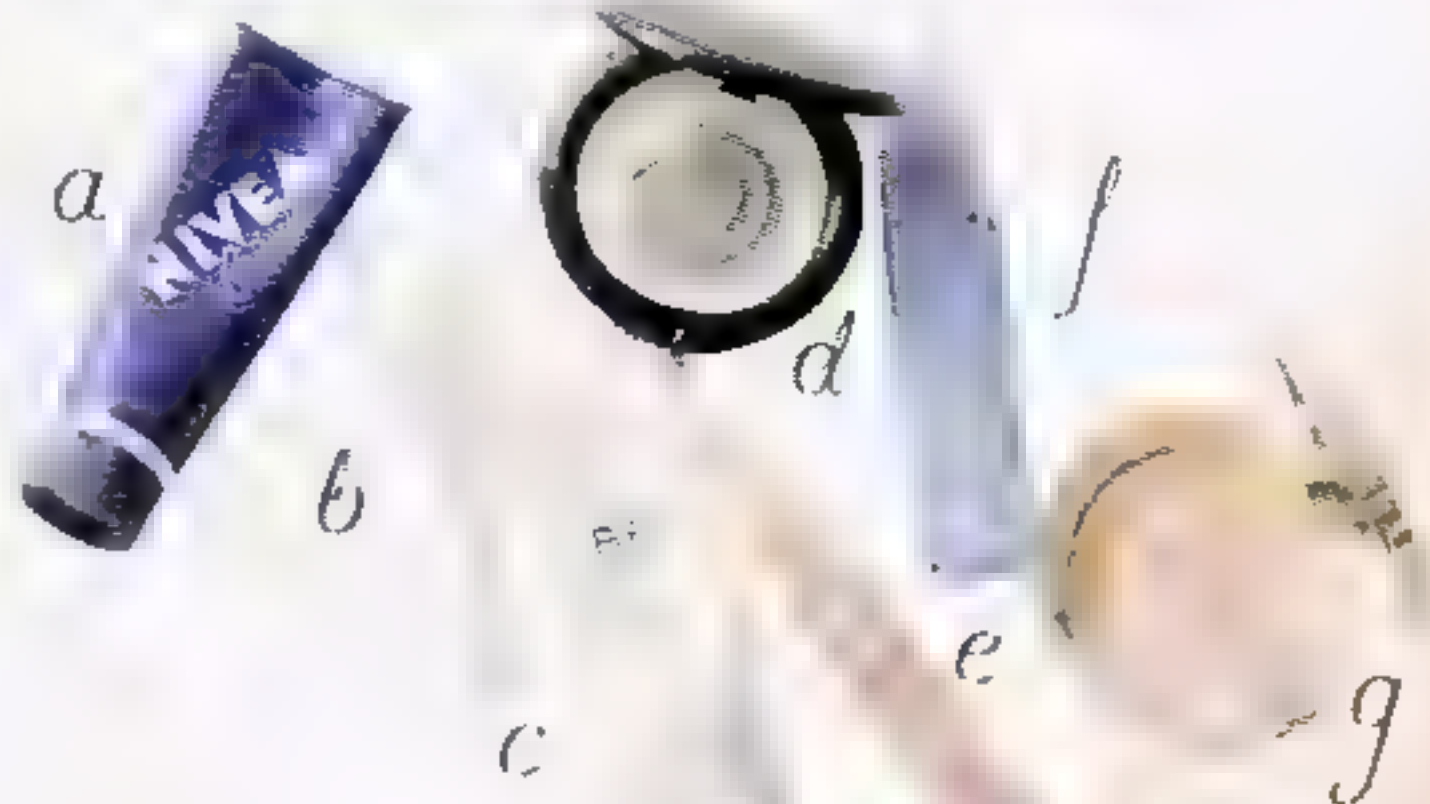
脂性肌の場合は

# メイク直しでも 保湿をしっかりと テカリや崩れをおさえる!!

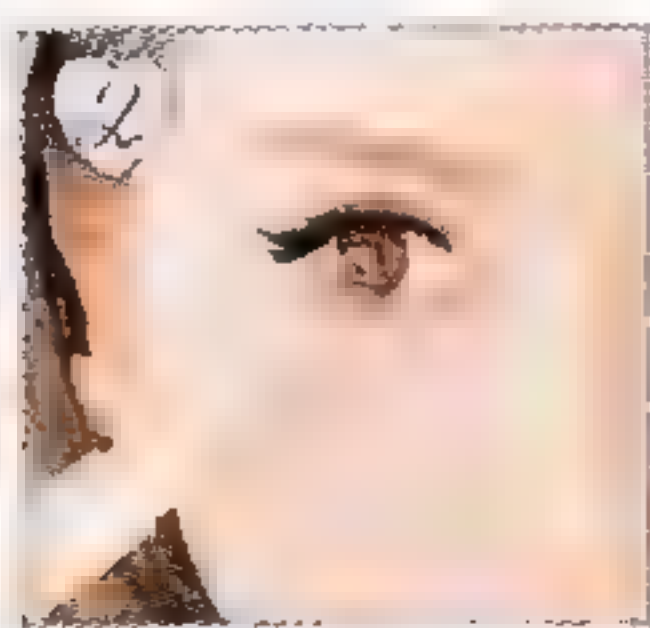
時間が経つと肌全体がテカるタイプ。お直しのときもただお粉を重ねるだけじゃすぐ崩れちゃうの。日中の保湿もしっかりするのが脂性肌のポイント♥



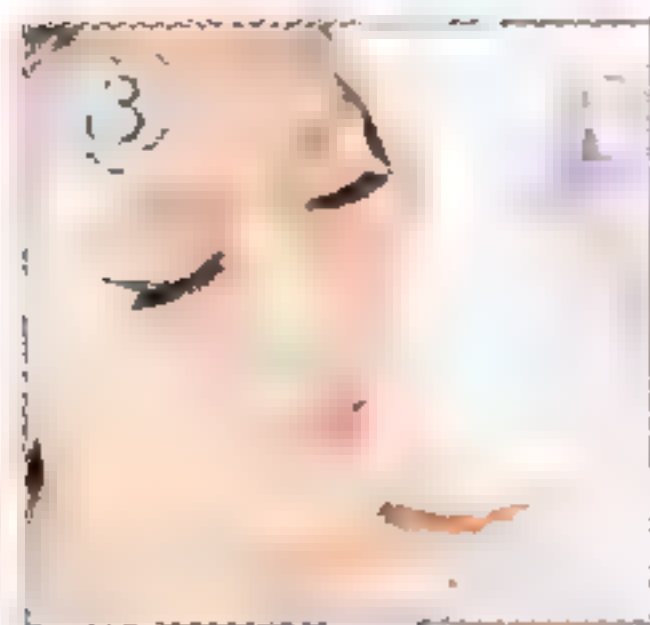
1つ塗ることに必ず  
時間をおいて自然乾燥  
下地はa+bを塗るよ。  
5分置いてからcを塗っ  
て再度5分放置。時間  
を置くことで安定する  
からその後のお粉がノ  
リやすいよ♥



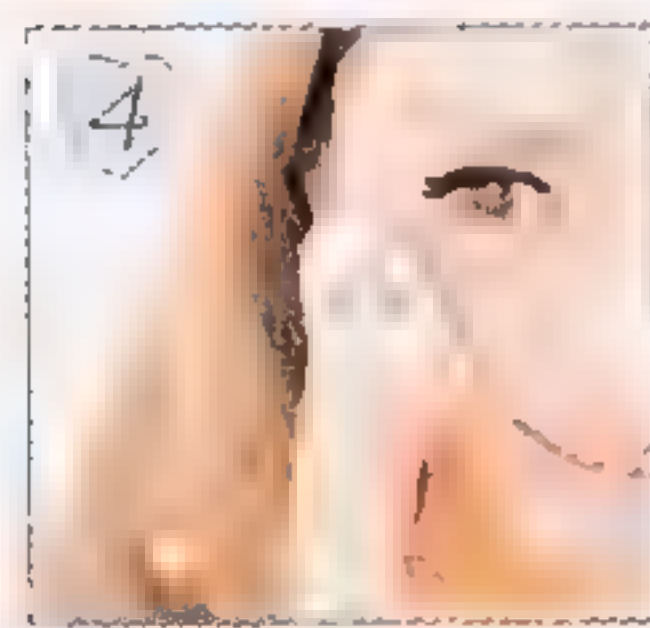
a. ニベアクリーム b. エバビレーナ スムーズベース  
c. エテュセ BBミネラルホワイト d. M・A・C プレップ  
プライム トランスベアレントフィニッシングパウダー/  
プレスト e. エスティローダー アイディアル ライト  
イルミネーター f. GOOD NIGHT セロサンガール ハ  
ートブルミストGN ミスト状美容液 g. キャンメイク  
マシュマロフィニッシュパウダー MB



皮膚が薄い場所は  
コンシーラーでカバー  
dのお粉を全体に塗っ  
たあとくすみ気にな  
る場所にeを軽くのせ  
るよ。このコンシーラ  
ーはかなり薄づきだか  
らヨレなくて◎。



メイク直しのときには  
保湿もしっかりする  
浮いちゃったファンデ  
をティッシュオフして  
からfのスプレーで保  
湿。コレをすると肌が  
安定してお直しの持ち  
が良くなるよ♥



お直しにはお直しに  
適したお粉を使う  
私の肌でお直しにdを  
使うと重いからテクス  
チャーの軽いgを使う  
よ★ 薄づきなのにテ  
カリもしっかりおさえ  
てくれるから◎!

## 私の紫外線ケア方法



顔の血色が悪いとき、吹  
き出物ができたとき、即  
解決してくれるのはやっ  
ぱトマトのリコピンパワ  
ーでしょ! 太陽浴びた  
な、って日も絶対食べる。

若い頃日サロに通ってた  
から現在になってシミが  
目立つように…。HAKU  
はそういう根こそぎのシ  
ミを薄くしてくれる! 寝  
る前に必ず使ってるよ。

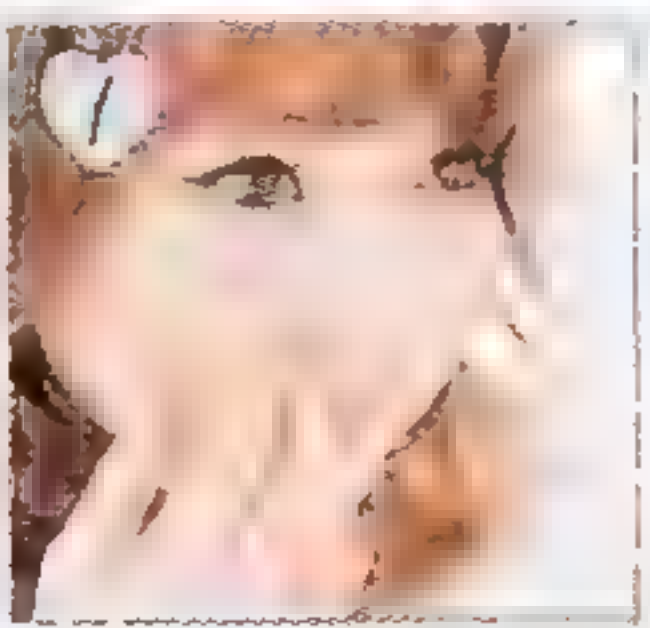
脂性肌だからって保湿を  
しなさんかと思ってる

ライターとトリックソ  
ンダーの子供なし  
水野拓海さん

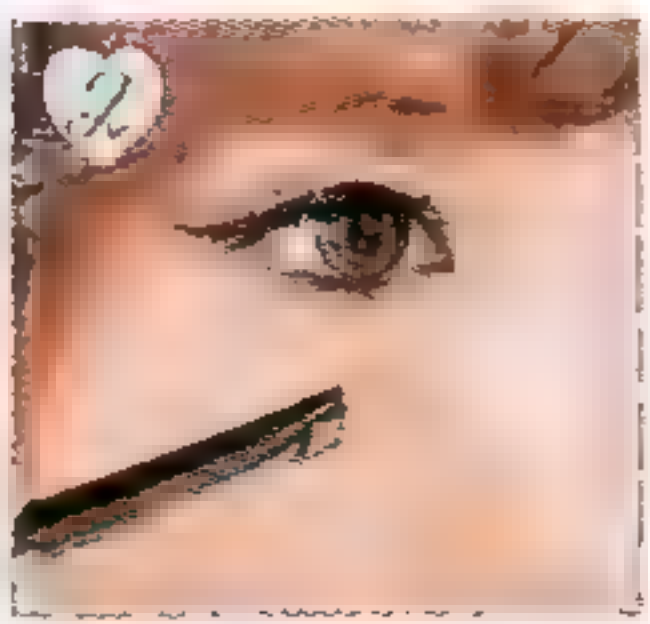
乾燥肌の場合は

# スキンケアから肌作りをして ベースメイクを 軽く済ませる!!

スキンケアの段階で紫外線を防御しておけばちょっとくらいメイクが崩れても安心♥ SPF入りのコスメを使うと肌が疲れちゃうから日焼け止め乳液を愛用中。



日焼け止め乳液を使う  
分下地はSPFなし  
下地までSPF入りだと  
肌に負担。bはメイク  
ノリだけを重視したサ  
ラッと仕上がりのも  
のだよ♥ cのファンデ  
は角切りパフで乗せる



皮膚の薄い場所は  
コンシーラーでカバー  
顔全体をファンデだけ  
でカバーしようとし  
るとメイクがヨれる原  
因に。目の下や小鼻は  
eのコンシーラーで整  
えと仕上がりがキレイ。



コンシーラーした場所  
だけにパウダーを  
dのパウダーでおさ  
えるよ。口元や目尻な  
どよく動く場所は避  
ける! そこからメイ  
クが崩れていくから  
実は何も塗らない  
くらいでOK!



パウダーファンデは  
最終兵器として使  
う 崩れた部分を角  
切りパフで押さえて  
からdを乗せるよ。ど  
うしてもカバーしき  
れない毛穴だけにf  
のパウダーを使って  
厚塗りを防止!



a. イプサ プロテクター デイタイム シールド SPF30+ PA  
+++ b. アディクション プライマー c. アディクシ  
ョン デューイグロウ ファンデーション ビスケット d. コ  
スメデコルテ マジデコ フェイスパウダー 80 e. ア  
ディクション パーフェクト コンシーラー コンパクト f. イ  
ヴサンローサン タンラディアント タッチ コンパクト B10

## 私の紫外線ケア方法



コスメデコルテの美容液  
は美白効果があるのに保  
湿もできるから日焼け  
による乾燥に◎ MIKAリ  
ッチバックセラムは日を  
浴びた日に保湿する用。



イプサの日焼け止め乳液  
は肌が疲れなくて好き。  
たばこの煙や花粉からも  
肌を守ってくれるの。サ  
ンプロテクターシールド  
はSPF50。春夏に愛用♥

必要なところには必要なもの

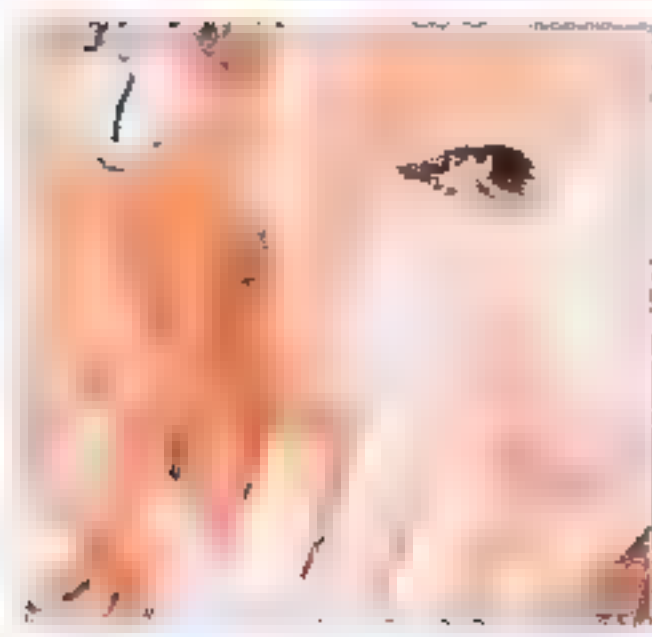
だけを揃えればOK!

アパレル会社経営と北海道パニラ勤務(27歳/大阪府)  
拓海・子供なし

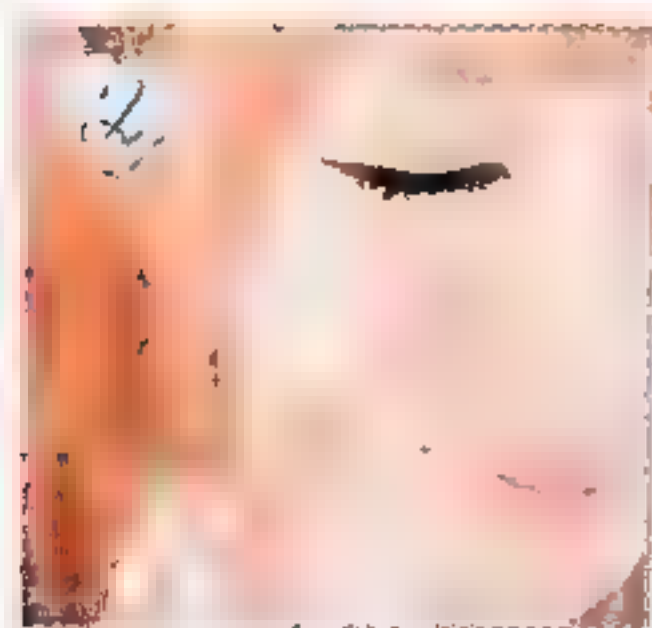


# 下地作りをしっかりと 崩れやすさを 根源から防止する!!

肌の土台作りがしっかりしていればメイクは崩れにくくなる♡ その分メイク道具もメイク時間も少しで済むし美肌もキープできるから、必然的にシミとも縁がなくなります◎



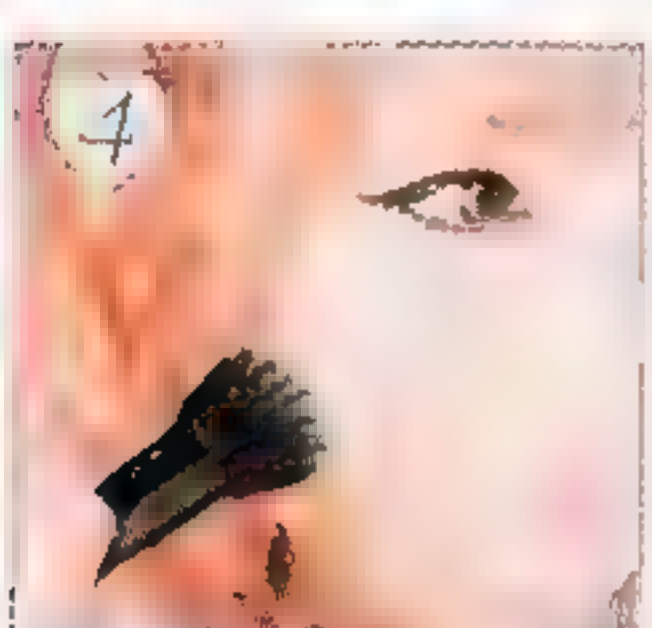
毛穴専用下地で肌を平らに整えるよ  
aの毛穴専用下地を塗ってからbを塗ると仕上がりが全然違う! 毛穴がキレイにうまるからサラッとするしメイクも崩れにくい。



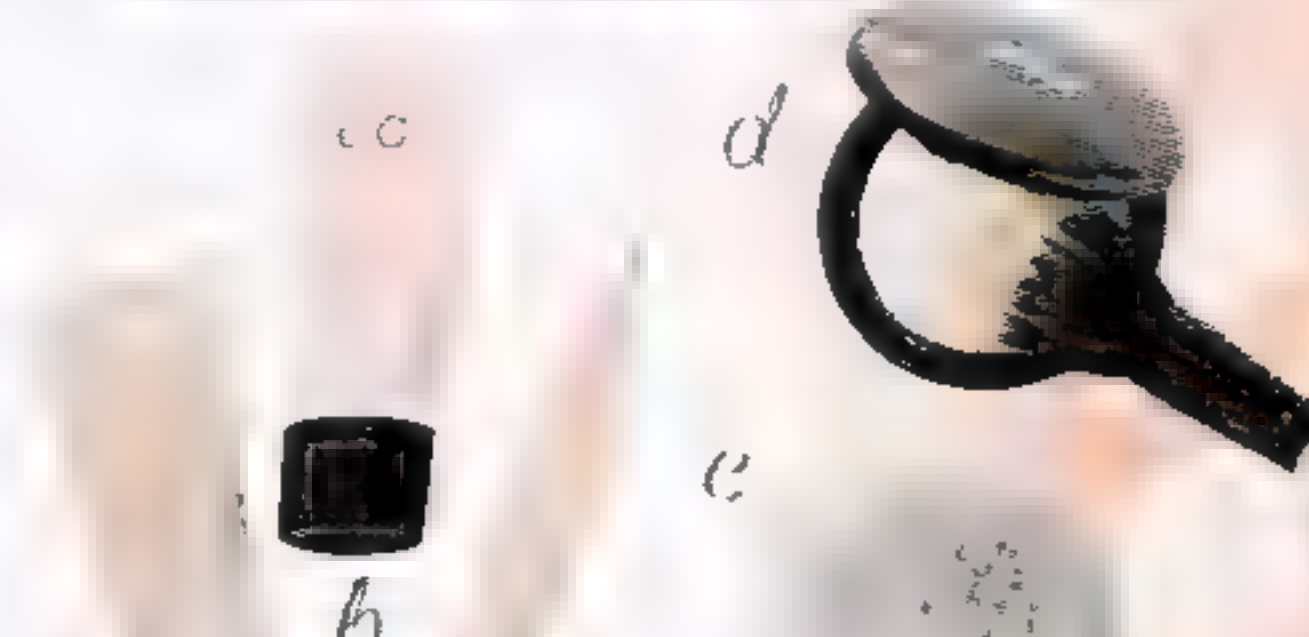
皮膚が薄い場所はコンシーラーでカバー  
cは薄づきなのに肌がパツと明るくなるの。重いテクスチャーのコンシーラーで無理にクマを隠したりするよりこれを使えば自然。



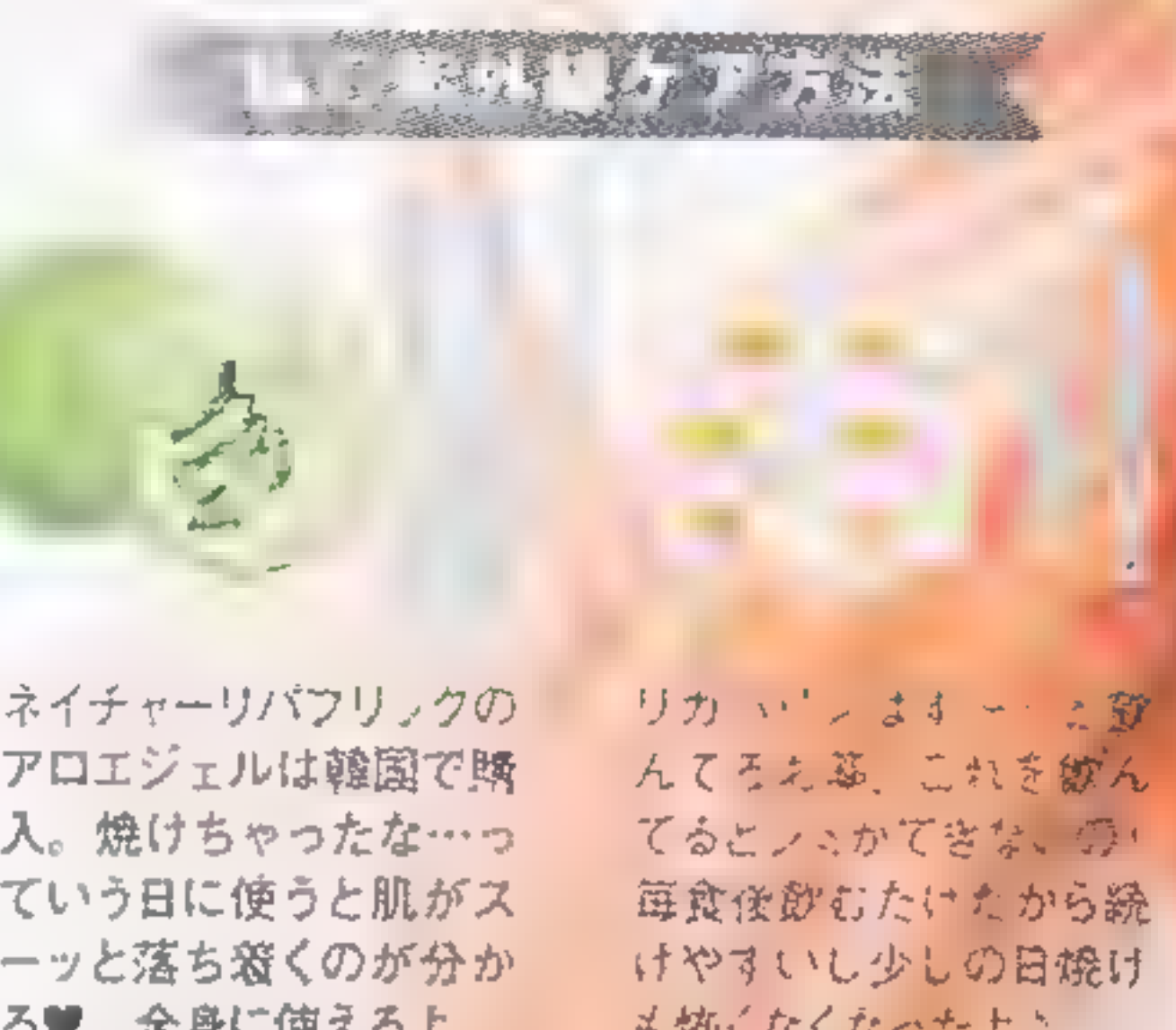
プレストタイプのパウダーで仕上げる  
パウダータイプよりプレストのほうが薄づきで◎。dのお粉は1日中本当に崩れない! 肌に透明感もあるから全体にうまくのせるよ。



立体感を出したいところだけお粉を重ねる  
eはダイヤのパウダー入りでキラキラ。肌に光沢感を出したいときだけTゾーンに薄くのせるよ。くすみも消えて顔色が明るくなるよ!



- a. ローラ メルシエ シークレットフィニッシュ シャインコントロール
- b. コンプレックスコントロールCCクリーム
- c. エステローダー アイディアルライト イルミネーター
- d. M・A・C プレッププライムトランスベアレントフィニッシュパウダー プレスト
- e. D. if story FLベール フェイスパウダー



本誌美容部員監修 美容・子供なし 本誌美容部員監修 (2012/10/10)

スキンケアにかかるとお肌は  
お肌も少しキレイになるよ

## VITACREME B12

名前の通りビタミンB12が含まれているクリーム。肌に栄養をあげなきゃ、っていつか塗ってるよ♡ 保湿力が高くて塗ってから寝ると翌朝肌がピンと張る★ メイク前にも使えるよ。個人輸入で1,000円くらいで購入。

藤原紀香も愛用  
しているらしい栄養剤  
ビタクリーム

## 飲む日焼け止め HELIO CARE

1の日焼け止めと同じメーカーのもの。飲む日焼け止めらしくて体内から紫外線をカットするんだとか。正直なところ効果が分からず探点不能。

## SPF90の日焼け止め HELIO CARE

海外で有名な日焼け止め。SPF90という数値に惹かれて買ってみたけど、塗っても焼けました(笑)。日焼け止めのにおいがキツイのは微妙。

## アツ!!という cosme Miwaka's recommendation

歩く美容図鑑の美和子先生にシミに最適なコスメを持ってきてもらい、勝手に10点満点で採点♡ 即効性のある海外モノに最近ハマっているのだそう♡



## 肌のターンオーバーが 3倍速になる トレチノイン& ハイドロキノ

クリニック処方。塗ると翌日から皮が剥けてきて肌が活性化。3か月使い続けると肌が蘇る! 肌のつるるん具合がヤバいです。

## ビタミンE配合 APP プラス化粧水

クリニックで処方してもらったビタミンE化粧水。トレチノインを浸透させやすくする効果があって⑧と⑨のクリームを塗る前に使うよ。

## 1枚¥3,000の高級品!! 韓国産シートマスク CEUTICAL

韓国から個人輸入して購入。これ以上素敵なシートマスクには出会ったことがない♡ 毛穴が引き締まるし3日くらいは肌が乾燥しないの。美容液が1袋に50mlも入ってるからシートをもう1回戻して冷蔵庫で保存しておけばまた使えちゃう(笑)。

## 海外で人気のアンチ エイジング製品 カイネ レースクリーム

テクスチャーがローションと似てて正直差が良く分からないの(笑)。でも効果はばっちりだしメイク前にもイケるから使い勝手よし。5,000円くらい。

## 海外で人気のアンチ エイジング製品 カイネ レース ローション

これも海外で話題の製品。強力なアンチエイジング効果があるんだとか。これを塗ると透明感が出るし赤みもなくなるの! 個人輸入で5,000円くらい。

## どんな製品も まろやか度がアップする

コラーゲン効果があって乳液に入れたり洗顔フォームに入れたりして使ってる。テクスチャーがまろやかになるから肌触りがよくなるのが◎。

## ターンオーバーを速める Adcock Ingram コスメライトクリーム

⑧と同じトレチノインとハイドロキノが混ざったクリーム。濃度が下がるけど塗るのが楽しめ個人輸入で1,200円くらいという安さも魅力。

## シミができなくなる 処方薬リカバリン

数年ずっと飲み続けてる薬。トランサミンという美白剤のジェネリックで薬局処方もの。これを飲み始めてからシミができなくなったよ♡

## 肌の赤味をおさえる ネイチャーリバプリック のアロエジェル

韓国に行ったときに600円くらいで購入。日焼けして火照った顔にはスキンケアよりまず先にコレを塗って肌を鎮静化させるよ。肌が落ち着くし赤みもおさえられる。

## 30日でシワが消える!? エムディ スキンリファイブ

「30日間使い続けるとシワが消える」という宣伝に惹かれて購入。夜塗っても朝まで潤いが持続! スキンケアの最後に使うと肌がコーティングされる感じがして保湿力がお気に入りです♡ 化粧水と乳液と美容液3つで25,000円。



## 自然派のアルソアで肌の奥から透明感を出す

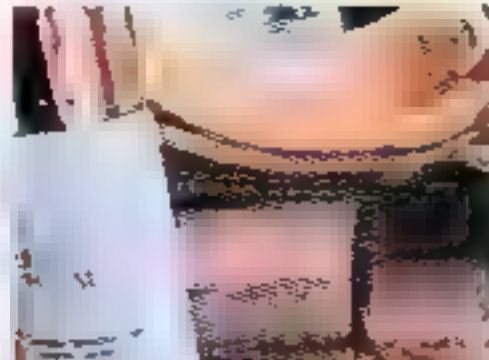


**佐藤加奈子さん**  
(31歳/北海道)



スキンケアは全部アルソアで揃えてる◎ 漂白のようなものを使うより、肌の代謝を上げていない角質を取り除くほうが肌に透明感が出るし健康的で好き♡ 1週間に1度はクレイパックをして水分補給を入念にやってる。

## 昔マンバだったからシミケア美白は毎日



**渡辺かなえさん**  
(29歳/千葉県)



ディオールのカプチュールシリーズを購入。肌は乾燥すると焼けやすくなるしシミもできちゃう。シミ対策には美白系よりも保湿力のあるスキンケアグッズが◎。

## パラソーラの日焼け止めで全身ケア



**百合華さん**  
(27歳/京都府)



スプレータイプだから使いやすく愛用中。テクスチャーが軽いからメイクがヨレたり厚塗りになったりしない♪ 薬局で800円くらいで変えるお手頃さも好き。

## コスメide紫外線対策

## クリニックの美白美容液で透明肌に



**花房香央里さん**  
(28歳/兵庫県)

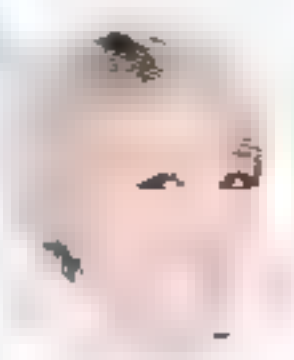


オールシーズン日焼け止めと美白製品は必須♡ 今はクリニックのイーブンベターブライトセラムがお気に入り。まだ効果は謎だけどシミが薄くなるんだって。

## すっぴんの日もベビーUVクリームを使う



**中出真菜さん**  
(29歳/埼玉県)



肌が弱いからSPF入りの化粧品を使うとすぐ肌がボロボロに。子供が使っているパックスのベビーUVクリームなら低刺激だし無香料無着色で安心だよ★

## 韓国のCCクリームは日焼けしない



**鈴木きおみさん**  
(30歳/愛知県)



韓国で買ったスムのCCクリームはSPF入りだから日焼け止めいらず♡ カバー力も高いのでコレ1本で肌の粗も隠せちゃう！ お化粧が楽チンになりました★

## イヴ・サンローランのコンシーラーでシミ隠し



**米本さやかさん**  
(29歳/大阪府)

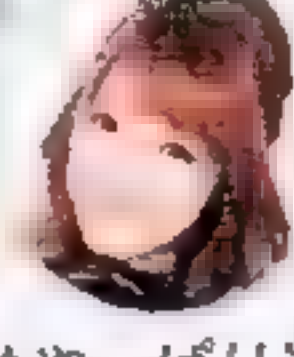


ラディアントタッチは薄づきなのに肌への密着度が高くてクマやシミをキレイに隠してくれるよ♡ コンシーラーって浮きやすいけどコレは仕上がりがキレイ。

## CHANELのお粉は暑い日も崩れない

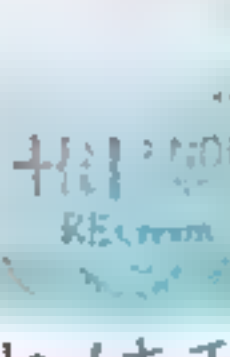


**古橋綾香さん**  
(30歳/東京都)

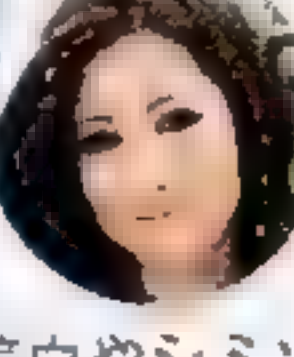


長く愛用してるシャネルのお粉はやっぱり崩れ知らず！ どんなファンデとも相性が良いからこれだけは浮気しない♡ 粒子が細かいから毛穴もキレイに埋めてくれるし皮脂も吸い取ってくれて1日中ヨレないよ♡

## ヒノキクリニカルクリームでシミをケア



**青木りえさん**  
(28歳/広島県)



ヒノキチオールっていう成分が美白やシミソバカスに効果的なんだって。メラニン生成もおさえてくれるらしいからこれからの季節に◎。乾燥対策で使い始めたんだけど毎日使ったら肌のトーンが明るくなってきたよ★

## ルミキシルの美容液は翌朝透明感のある肌に



**LALAさん**  
(34歳/東京都)



ハイドロキノン入りなのに低刺激で美白にかなり効果的！ シミも少し薄くなった気がする♡ 血色がよくなるからベースメイクも薄くて良かったよ♪

## 24Kゴールド入りのフェイスパックをする



**牧内美奈子さん**  
(27歳/東京都)



タイで買ったゴールド粉末入りのパック。水に溶かして使うんだけど塗るとクレオパトラみたいなことに (笑)。使用後はハリと透明感が出るよ♡ 若返り効果もあるらしくてシミやたるみにも効くらしい♡ 使用継続中♪

## マルチビタミン・ビタミンCを飲む



**米本さやかさん**  
(29歳/大阪府)



DHCのマルチビタミンとビタミンCは常にバッグの中に入れて持ち歩いてるよ♪ 栄養不足な日や肌に負担がかかった日は食後にコレを飲んで体内からケア。

## コントレックスを飲んで毒素排出



**金本かすみさん**  
(27歳/東京都)



ミネラル豊富で利尿効果が高いのでデトックスに最適♡ 顔色がさえないリクマがひどいときはコントレックスをたくさん飲めば翌日の顔色がスッキリ★

## ぷるぷる美肌スープを飲む



**鈴木愛美さん**  
(26歳/千葉県)



姉agehaコラボの美肌スープを食べると翌朝の肌に透明感が出るの★ コラーゲンとビタミンたっぷりだから肌にいいみたい。味もおいしいしヘルシーだよ♪

## 私生活de紫外線対策

## 白菜をたくさん食べる



**青木りえさん**  
(28歳/広島県)



白菜の葉1枚=みかん1個分のビタミンCが含まれていて美白にいいんだって！ シミやソバカスの予防にもなるらしいから、鍋にしたりして食べてるよ★

## 毎朝のアサイーで整腸=肌もキレイに

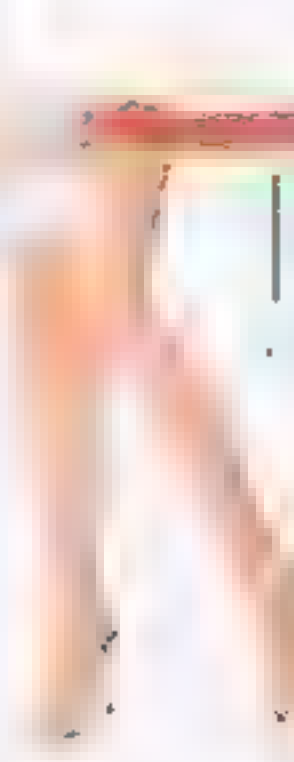


**Angelさん**  
(32歳/東京都)



コストコの冷凍アサイーを常にストック。毎朝食べてるよ♡ 健康のために始めたんだけど肌にもいいらしくてくすんだり荒れたりしなくなったんだ。

## 春夏はサンダル用ストッキングを履く



**青木りえさん**  
(28歳/広島県)



UVカットストッキングを履きつつ上から日焼け止めスプレーをふりかけて脚の日焼けを防止！ オープントウストッキングはサンダルのときに便利なの★

## 化粧が終わるまでカーテンをあけない

**佐藤加奈子さん**  
(31歳/北海道)



家の中って油断しがちだけど少しでも紫外線を浴びると肌が衰えちゃう歳だから朝起きてからメイクで肌をガードするまでは部屋のカーテンを一切空けないよ！ 外出しない日も日焼け止めだけは塗って紫外線をカット。

## 美容点滴でシミを根源から防止

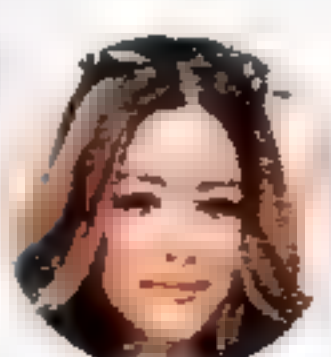
**神咲愛理奈さん**  
(25歳/東京都)



普段からビタミン注射でシミ予防をしつつ、半年に1回は美白点滴を打ってます♡ 翌日から肌が生まれ変わったようにツヤツヤになるしメイクノリも格段に良くなるんです★

## 定期的にシミとりレーザーをする

**森真由美さん**  
(31歳/福岡県)



私の通ってる整顔クリニックのジェネシスというレーザーはかさぶたにならない優れモノ！ その後普通にメイクできちゃうの◎。月1で通ってるよ。1回18,000円です★

## シミ取りレーザーは冬～春のうちに！

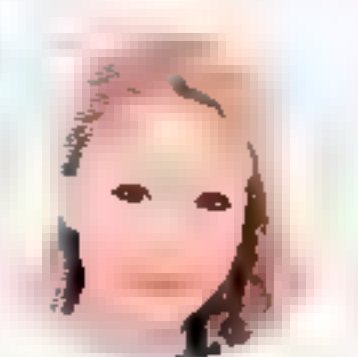
**花房香央里さん**  
(28歳/兵庫県)



頑固なシミはクリニックに行ってレーザーで焼いてもらってるよ。レーザー後は紫外線厳禁だから今の季節のうちに治療するのが正解♡ そのほうが治りも早いしケアが楽だよ♪

## 美白注射で内側から白く

**若林奈緒さん**  
(32歳/東京都)



自力のスキンケアだけだと限界があるので、肌のくすみが気になったらヒアルロン酸注射を打ちに行ってます。品川スキンケアクリニックで1回24,000円。肌に光沢が出ますよ♡



アラサーの美の秘密は、美容もお腹も満たしたいオンナゴコロをつかんだスープでした♡



# 美人スープ習慣♡

お姉さんたちに悩みはないの?と、調査して浮かび上がったキーワードは“美人スープ”♡ 低カロリーで美肌になれて新陳代謝もアップ、と想像以上の価値があることが判明! この美習慣、さっそくマネしてキレイをキープ♡ PHOTO\_Yoshinobu Bito HAIR\_Hideyuki Shimojo(f-me) EDIT&TEXT\_Kumi Matsuno

食べるだけでお姉さんの美をサポートしてくれる姉世代には手放せない逸品!

アラサーの美に欠かせないコラーゲンと生姜がポイント★1食でお腹いっぱいになれるのに低カロリーと優秀です♡



二日酔いの **LALA** は  
朝ご飯に **美肌ぷるぷる**  
**中華風コラーゲンスープ**♡

じっくり煮込まれた玉ねぎと鶏肉は、荒れた胃にピッタリ♡湯せんするだけだから、たどくてもスグに食べられるよ!

食欲がなくても胃に優しくて

六本木ベルラ勤務(34歳/東京都)  
LALAさん  
独身・子供なし

第2子出産後の和香は  
朝ご飯に **美肌ぷるぷる**  
**中華風コラーゲンスープ**♡

食事しながら美肌になれる、イイコトづくしのスープ♡美容にかける時間が少ないママ友にも紹介しちゃった♡

主婦(28歳/東京都)  
既婚・娘1人・息子1人  
谷和香さん

光ちゃん(3歳)

電子レンジで温めるだけだから子育てで忙しい朝にぴったり!

ダイエット中の  
**絵里奈**は  
からだぽかぽか  
生姜スープで  
カロリー抑制♡

低カロリーと言われるスープと比べても26kcalって珍しい! ダイエット食って飽きやすいけど、コレは続けやすいよ♡

1食26kcalで超ヘルシー!  
おいしいから毎日食べられる♡

イベントコンパニオン(29歳/東京都)  
奥山絵里奈さん  
独身・子供なし

冷え症の早紀は  
撮影の合間に  
からだぽかぽか  
生姜スープ♡

私のいち推しは生姜スープ♡ベースがチキンコンソメだから生姜のクセもないし、身体の末端までも温まる♡

とっても冷え症だけど身体が芯から温まる♡

シブヤテレビジョン  
〒106-0032 東京都渋谷区代々木4-27-25  
フジビル25 6F  
☎ 03-5354-6435  
URL <http://bijinsoup.jp>





美肌の  
秘密はここ!

ホトナ女子の美の秘密

# みんなが飲んでる 美人スープ新発売!

お肌の曲がり角を超えてもキレイな人の秘密ココにあり♡  
今知っておけば、ふいに来る老化に打ち勝てるかも♪



姉agehaいち推しの  
美人スープはこの2種類♡

♡♡♡♡♡  
♡♡♡♡♡  
ぷるぷる  
美肌  
中華風コラーゲンスープ

♡♡♡♡♡  
♡♡♡♡♡  
ぽかぽか  
からだぽか  
生姜スープ

お肌をぷるぷるに♡  
嬉しいコラーゲン入り!

(中華風コラーゲンスープは  
コラーゲン1000mg入り 82kcal)

新陳代謝を高める  
成分が多い生姜入り!

(生姜スープには生姜30g入り 26kcal)

1食でお腹いっぱいになるから  
ダイエット食としても最適!

1食200g/1箱14食¥9,800(税別)と1箱30食¥21,000(税別)

姉ageha専属モデル  
加賀美早紀

今日の  
スープが  
明日の  
キレイを  
作る♡

シブヤテレビジョン

〒 東京都渋谷区代々木4-27-25

フジビル25 6F

☎ 03-5354-6435

URL <http://bijinsoup.jp>





汗と努力の生き様語ります!!

US



専属モデル(28歳 東京都)  
独身・子供なし  
杉山佳那恵

## Kanae's Sekirara Voice

キレイことばかりじゃ何も手に入らない!! 理想と現実を真摯に受け止めた佳那恵の本音を大公開★ 夢見る少女を卒業して、夢を叶えるオンナになりましょ♡

### 結婚で相手に求めるモノは?

1位 お金・安定

2位 やさしさ

3位 顔

4位 価値観

5位 人柄

恋愛と結婚は別って思ってる! 恋愛は楽しさを求めるけど、結婚は自分の一部になるわけだから安心や安定が大事♡ 32歳までに結婚したいな♡

28年間常に誰かを意識して生きてきた...  
これからは意識される側として生きたい★

### 今一番欲しいモノって何? 地位と名誉笑

だから死ぬ程努力はするよ!! 楽して手に入れようとは思わない★ sugarの社長さんみたいに仕事も自分らしくも身につけている人になりたい♡

**Profile** すぎやまかなえ 生年月日:1985年4月21日 血液型:A型/身長:158cm/出身地:大阪府/長所:素直なところ♡ 言いたいことはハッキリ言う♡ 最近大人になったこと:ブログのコメントとかあまり気にならなくなった♡/近況:sugarでドレスモデルをしているから太らんように気をつける★よく、さぐりなカラオケに行ったらカロリー消化してるよ♡

### 自分を売り込むために 何をした?

### 経歴書を常備♡

自分の経歴や資料を常に持ち歩いてめっちゃアピールするよ★ あと飲み会にはマメに顔を出す♡ 友達に「紹介して〜」って頼む♡ フットワークが雲より軽い♡

コルセット ¥16,800、ハット ¥2,940、ステッキ ¥3,045  
すべてSadistic Action  
新宿アルタ店 つけ衿(カフス付き) ¥1,995、グロップ ¥1,995/ともにTAKA RAYA 渋谷109店 パンプス ¥8,295 R&E その他スタイリスト私物



現状維持なんてありえへん!! 専属にまで上りつめた杉山佳那恵、

# Girls, be ambitio

かなえの成りあがり物語

華やかなキャリア、オシャレな女友達、ハイブランドにリッチなイケメン…女の子が憧れるものが小さい頃から大好きやった♡ 夢を夢のまま終わらせたくないから、いつだって貪欲に走ってきた20代★ 杉山佳那恵が専属モデルになるまでを道のりと今を語ります♡

PHOTO\_Naoyuki Hanaoka HAIR&MAKE\_Satoko Nishida(infinite) STYLING\_Mizuki Nakano TEXT\_Yu-ka Mizuno SPECIAL THANKS\_EASE

## 4 あの日から今に至るまで 本音を綴ったMy Letter♡

運はいいけど順風満帆だったわけじゃない。いっぱい泣いて挫折しそうにもなった♡ そんな辛かった過去から今に至るまでをお話します★

### 22歳でモデルデビュー♡ 山あり谷ありの大阪時代!

きっかけはさくりにプリ機のモデルにスカウトされて♡ それで事務所に入ったけどラジオの台本をやぶられたり、ファンレターをシュレッダーされたりいじめにあってた…。でも「闘病中にかなえちゃんの笑顔に癒されました」って1通のファンレターをもらって、人に夢や希望を与えられる仕事をしてるんや! 頑張ろうや♡ って思えた★



大阪でラジオ番組をやりました♡  
私が書き込んだ台本を事務所の人がやぶられたりして精神的には辛かったです



上京するなんて考えてなかった大阪時代★ agehaに出られて調子乗ってた! タレ目メイクも似合わんなあ(笑)。

### 25歳で上京♡ フリーで 色んな雑誌を渡り歩いた!

お金を貯めて上京! 当初はJELLY、スカワ、ageha、BETTYのスナッフからスタート★ 直にコネを作って仕事をしたいと考えてたから事務所には入らなかった! 友達の手を辿って飲み会行って、連絡先聞いたからお礼のメールしてグイグイいった♡ 自分で自分を売り込めんと!! だからブログ見てる人は毎晩飲み歩いているなって思ったやろな(笑)。



他雑誌に出た時代は田舎ラインナップがバツグンでめっちゃ化粧が濃い(笑)。ラグナロクの服が大好きやった♡



ギャルラジってラジオ番組のレギュラーにこのメンバーでエイズ撲滅運動のコンドームをプロデュース♡

25歳



着物ブランド・西条さなのイメージモデルに抜擢、クワイアーンさんに会わせて17時を回った仕事♡

### 26歳、姉agehaに出会って 一筋♡ 夢も広がった♡

2年前に姉agehaに出会ってから専属になりたいって気持ちが芽生えた♡ 専属になれた時はほんまうれしかった♡ 次の目標は自分ブランドの立ち上げ! ファッション好きやし、ドレスや洋服を作りたいな〜って♡ 親に仕送りできるくらい稼が欲しい! ちょうど今sugarとコラボのドレスを作っていて、日々デザインの勉強に励んでるよ♡

27歳



デザインの仕事を始めた頃★ デザインを考えるために色んなファッションを取り入れるようになった♡

トップス¥5,145 / Delyle NOIR 渋谷109店 金×銀×パールネックレス¥2,100、(右手首) 金×銀×パールブレス¥1,575、3連ブレス¥1,365、(左手首) BIGパールブレス¥1,050、金×バングル¥1,575 / すべてお世話や チェーン付きパールネックレス¥799、LOVEブレス¥500 / とともに GRL リング / モデル私物 その他 / スタイリスト私物



★コスメという名の武器を持ちメイクという名の技を磨く♥

# Kanae's Make Up Lesson♥

トレンドも、モテも、華やかさも、てんこ盛りの佳那恵流メイク♥ 長年の読者経験を生かしたメイクと大人を意識したYSLのコスメはお姉さんたちのお手本に☆



濡れたような光沢と上品な発色にキュン♥

春らしいピンクカラーにやられた♥ 深みのあるシャドーで大人を演出♪ YSLピュアクロマティックス No.19

ほんのりピンクを仕込んで  
春よ恋、早く恋メイク♥

メイク前のひと手間でメイクのノリが変わる

メイク前に塗るだけで肌のキメが整う下地★ YSLトップ シークレット ラディアント スキンケア ブラッシュ

期間限定コスメ♡♡  
♥で恋愛運上昇!?

恋愛運がUPしそうなハートのデザインにヒトメボレ♥ YSLパレット パリジャンナイト ブラッシュ ルードバビロン

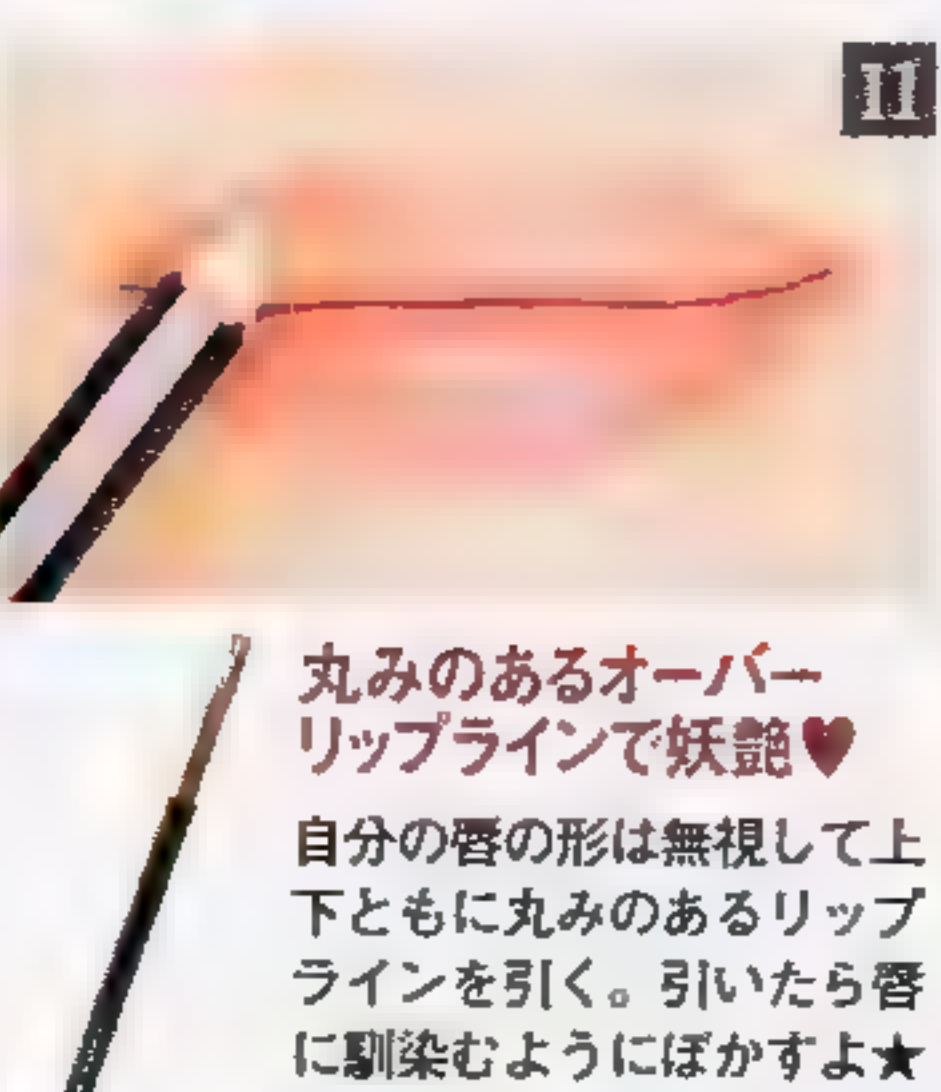
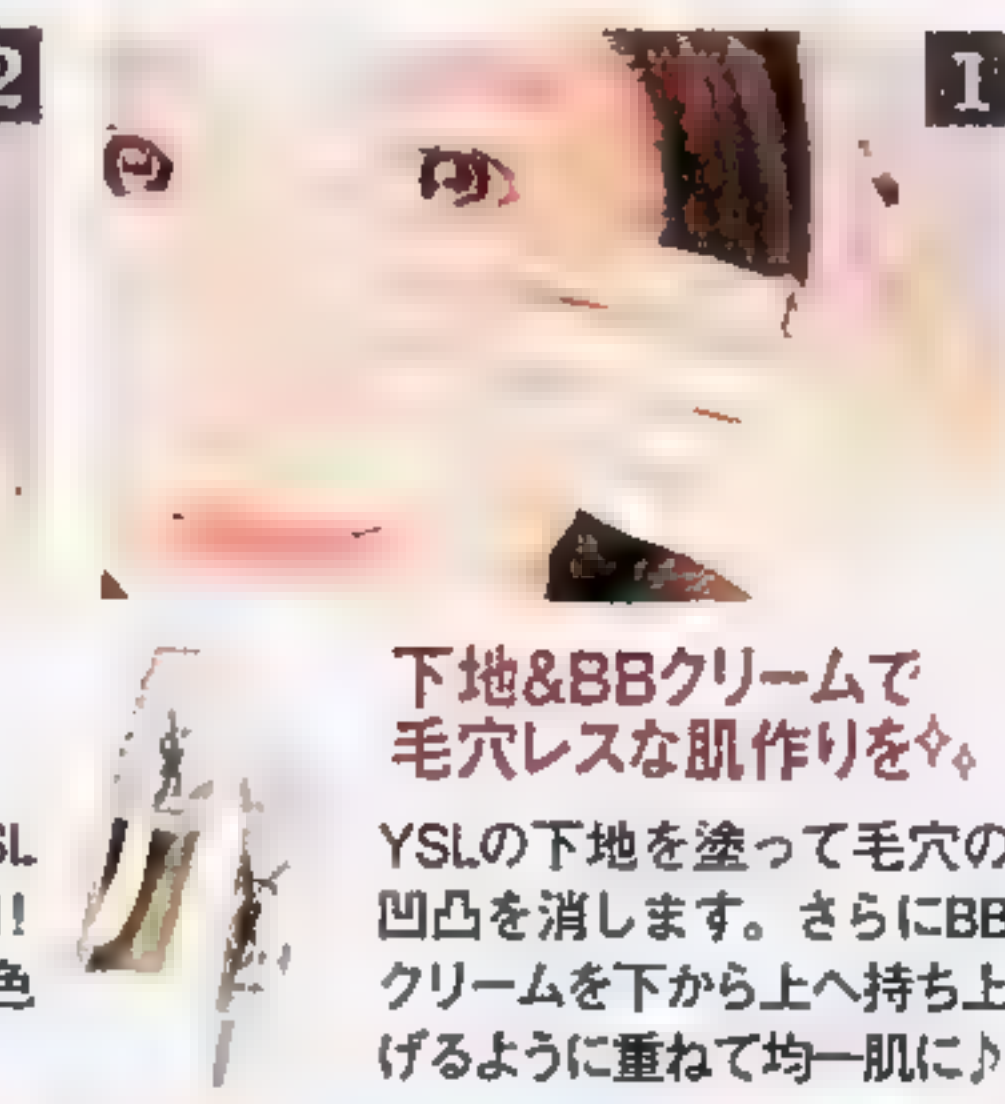
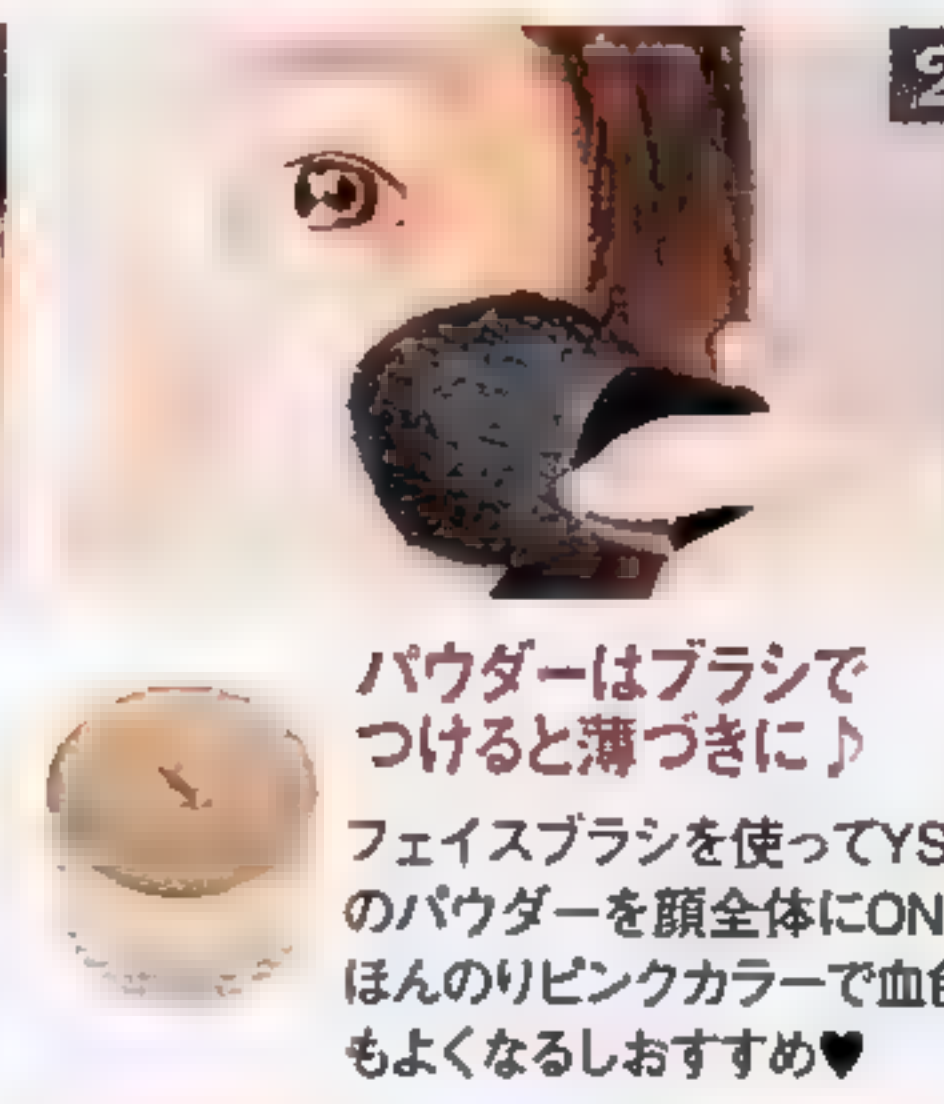
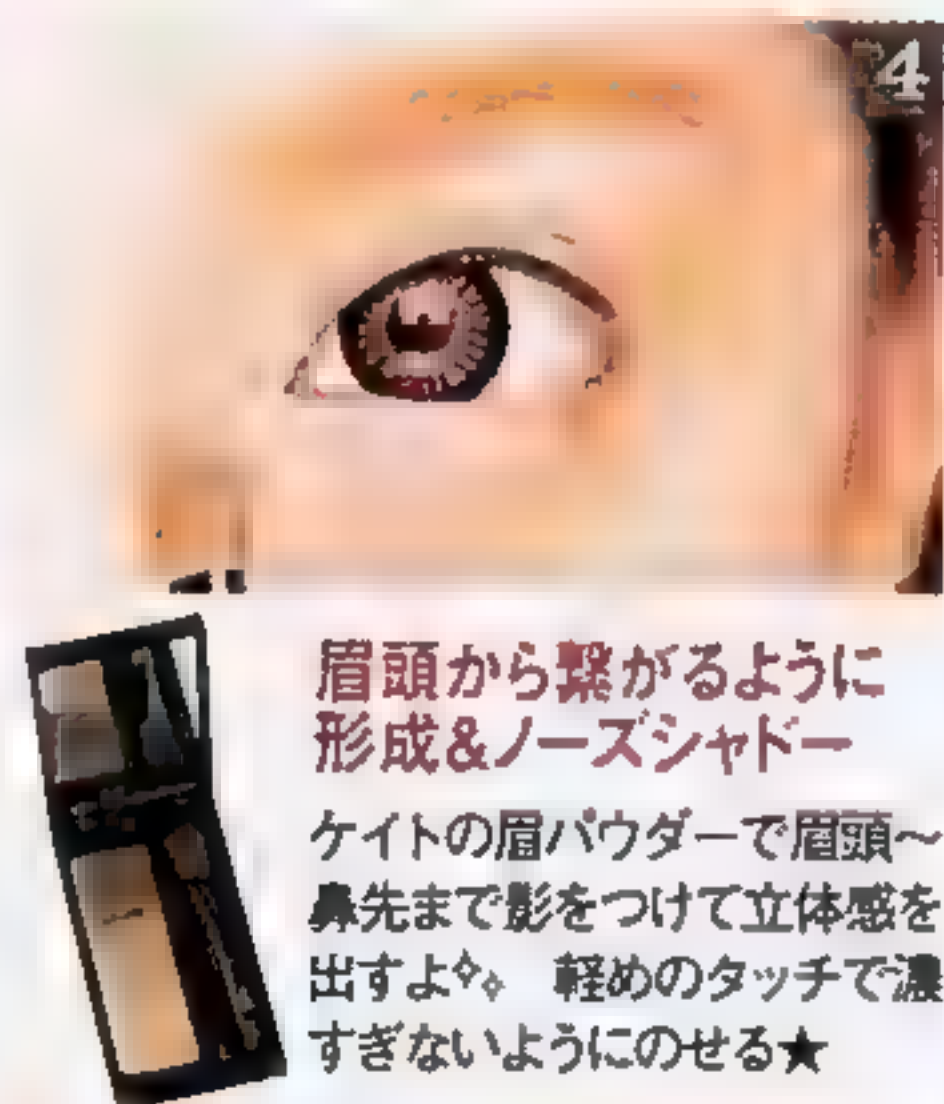
イヤリング¥1,575/  
お世話や リング/モデル私物

SPF50/PA+++で紫外線をしっかりカット♪

くすみや色むら、凹凸のない均一な肌に仕上がる♥ YSLトップシークレット UVプロテクションベース50/50BB

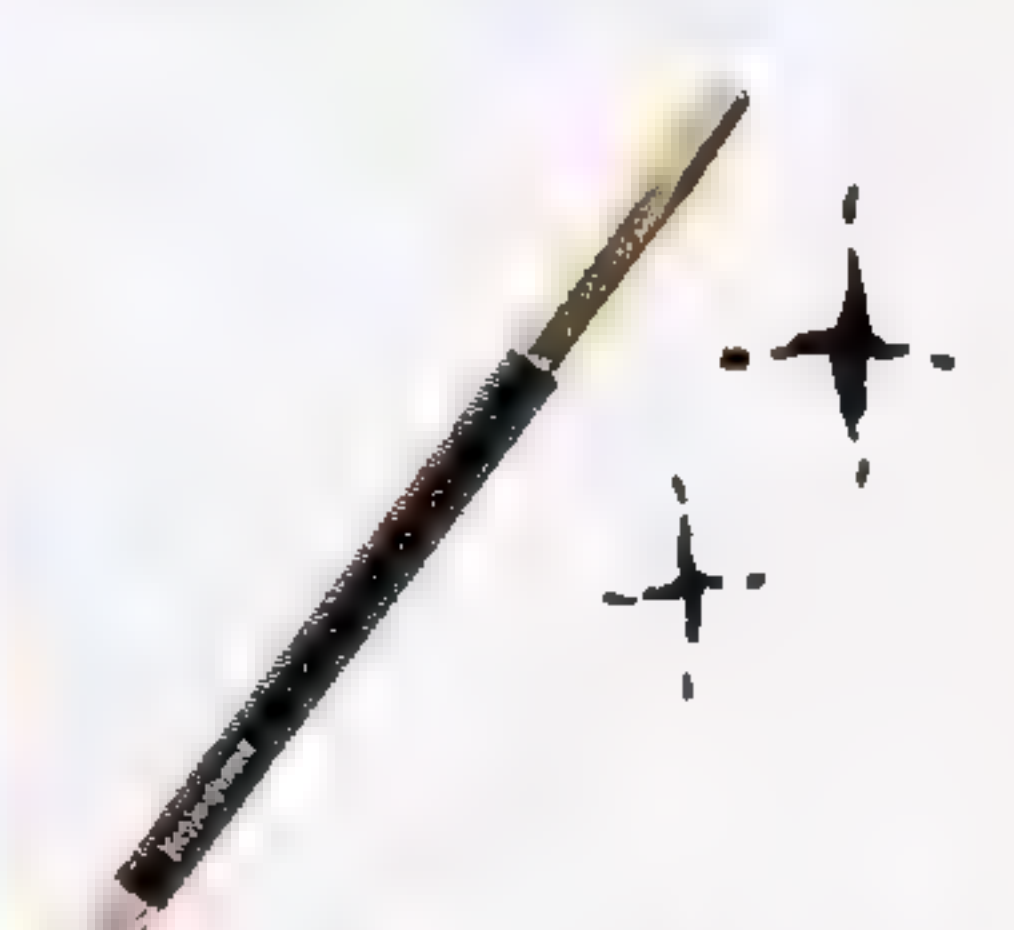
ふんわりパウダーは焼きたてスフレみたい

軽いつけ心地のパウダーはセミマットに仕上がって透き通るような肌になるよ★ YSLスフレ エクラ 01



クリーミなつけ心地発色のよさは感動もの!

グロスなしでもツヤ感バッチリ♪ 2本愛用中♥ YSLルージュ ヴォリユプテ(左)No.15(右)No.32



ウォータープルーフでにじみにくい目元に♪

にじみにくいジェルライナーは漆黒ブラックで目元にインパクト。YSLクリームアイライナー エフォシル No.1

ソフトで描きやすい★大人リップの強い味方

削っても芯が折れないだけで描き心地はソフトだからオーバーリップに最適♪ YSLリップライナー No.17



日々進化するかなえの  
ファッション研究記★

# Kanae's Fashion Labo

昔も今も109ブランドがやっぱり好き♥ でも昔みたいに谷間を出すスタイル  
はしなくなった☆ 露出は少なくともボディラインで女らしさを演出したい♡

## 【ファッションアイテム今昔図鑑♥】

派手めなものが大好物♥  
何でもボリューム命でした

つけるモノはコスメもつけまも  
アクセもみ〜んな派手★ 目立  
てばなんでもよかった(笑)。今  
は自分に合うものが一番♥ 全  
体的にシックになったよ!

ヌーディリップで  
お人形さんメイク



人形みたいな陶器肌になりたくて  
パウダーファンデを塗りまくって  
た〜 ゾンビみたいになるマツ  
なページリップもハマってた!

OLD ITEM



つけまつげ選びはとにかくバサバ  
サ&ボリューム命★ 目の周りが  
真っ黒になるくらいカスタムして、  
二重が完全に隠れてました…♡

NEW ITEM



昔はシルバー派だったけど今は上  
品なゴールド派! 仕事のご褒美  
にスタージュエリーの華奢なゴ  
ールドアクセを買うようにしてる♥



シャネルやクロエのサングラスは  
形がキレイやし、BIGレンズはし  
っかりスッピンも隠れる上にリッ  
チな雰囲気になるから集めてる♡

ソレ  
レブ  
と化粧  
水の  
水♥

乾燥しやすい時期に愛  
用してるドルティア♥  
めっちゃしっとりして  
るけどべとつかないや。  
大人になってライン使  
いを覚えちゃった☆

趣味の映画鑑賞はシネマ  
女優になりきります♡



レセ  
ファッションバー  
マキシでアフロ  
ーチ★

ボーダー×ボルドーで  
どっさりセクシーLOOK☆  
プチタイトルのトップスは  
スリキリとまとめるのが正  
解♡ グラサグで女優ム  
ードをバツバツ醸し出すよ♥

Tops...GeeKs  
¥5,000  
Skirt...RESEXXY  
¥5,000  
Shoes...ESPERANZA  
¥8,000  
Bag...CHANEL  
¥300,000  
Sunglass...Dior  
¥30,000

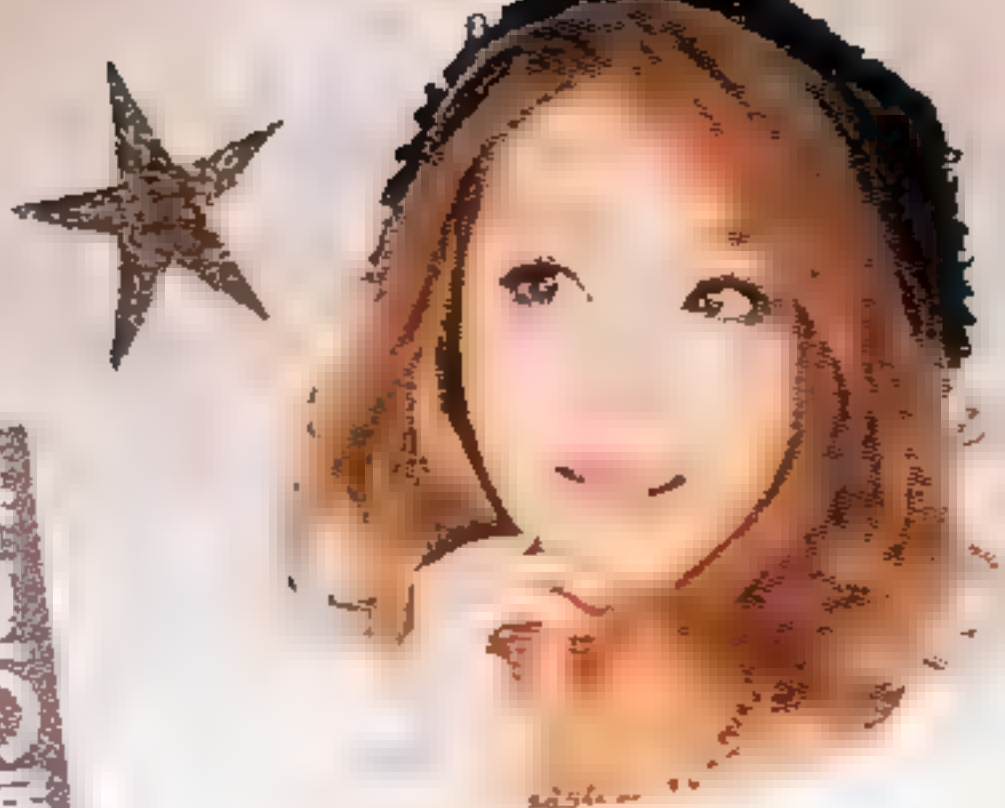
どんな場所でも浮かない  
黒ドレスは裏切らない♥  
ジュエルズプロムのマキシド  
レスは胸下のビジュが上品  
に輝いて圧倒的な存在感♡  
シンプルに着こなすよ★

Dress...JEWELS PROM  
¥16,800  
Shoes...sugar  
¥13,440  
Hair accessories...no brand  
¥3,000

## 「最近のプライベート ファッション」

谷間は隠して脚を出す!  
くすみカラーで大人意識♡

パッキリカラーよりネイビーや  
ボルドーのくすみカラーが好き  
♪ タイトスカートで女性らし  
いカーヴィラインを強調すれば  
谷間を見せなくてもセクシー♥



春夏の展示会巡りは  
おしゃれラフカンを見習い♡



クライ  
アントの顔合わせは  
大人ハンサムにキメる♡

上品レディなネイビーで  
イイ女オーラを放つ♡  
ワンピース・ブーツ・バッグも  
ネイビー♥ フェミニンな  
JKを羽織ると締まって見  
えるしキリッとするよ〜♡

Onepiece...RESEXXY  
¥6,000  
Jacket...MURUA  
¥6,000  
Shoes...RESEXXY  
¥10,000  
Bag...YSL  
¥200,000

## かなえのファッション 4大歴史♥

### ギャルカジ 全盛期★時代

21歳の頃はカジュアルで  
ゆる〜い感じが好きでEG  
OIST LOVEやった♡ ちょ  
っぴりROCKなテイストも  
よく着てたよ! AYUみた  
いなコーデを常に意識♡



### 男ウケ直線♥ ガリー時代

22歳の頃はプリーツに憧  
れてド金髪にしてた♡  
dazzlinみたいなガリー  
系の洋服にハマってた時  
期。花柄やパステルカラ  
ーで男ウケを狙ってた(笑)。



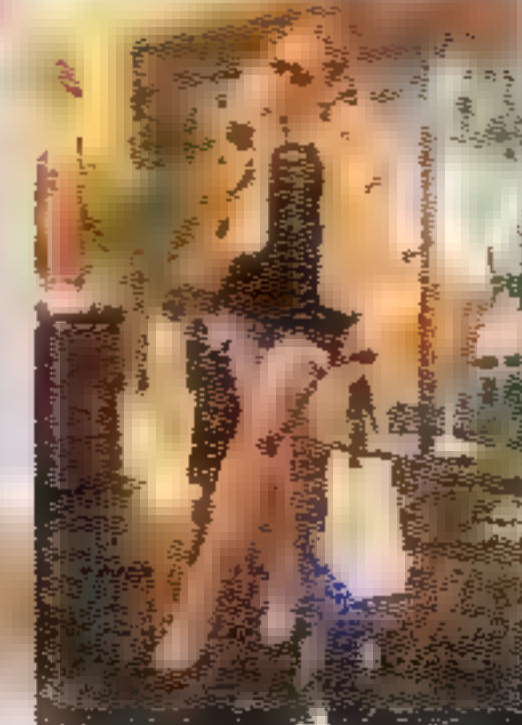
### 海外セレブ風 カジュアル時代

黒やレオパードを使った大  
人セレブファッションが好  
きやった23歳頃! 大好  
きなAYUが「GUILTY」で  
レオパード柄ワンピースを  
着て影響受けたのかも♡



### ちょいエロ♥ 大人ギャル時代

やっぱりギャルかわいい  
な〜と濃いアイメイク×明  
るいヘアでギャルに逆戻  
りした24歳! 谷間や脚  
を強調したエロテイストの  
服をriendaで買った頃★



1カ月の  
ファッション代  
¥80,000

渋谷の109とマルイを  
プラプラ買い物〜♪

好きなブランドはRESEXXY、M  
URUA、EMODA、FLOVEだよ  
♥ リアルに着れるセクシーガ  
ジュアルがお気に入り♡

Best  
Hit  
Item

パナソニックのナノケアで  
肌がキレイになりました♥  
今までずっとどこかにニキビがあ  
る肌で♡ 化粧を落とす時、化粧  
水を塗る時にナノケアを使うよう  
になったら肌荒れがなくなった♪





和ませてくれるのはこの子たち!!

# します♡

人間関係、恋愛での傷心、仕事でのストレスetc...  
 辛い事があった時、いつもそばにいて癒してくれる最愛の  
 パートナー♡ 家族のように強い絆で結ばれた相棒と  
 ほっこりエピソードをご紹介します

Photo\_Yoshinobu Bito, Ryota Hamaguchi [MARIE,YONESAYA,NANAKO],  
 Oshow Okazaki[MIE,NAO] TEXT\_Yu-ka Mizuno

小さいぬいぐるみが  
 大好物です♡

## Profile |

名 前 ぐう  
 年 齢 5歳  
 性 別 女の子  
 種 類 チワワ×ポメラニアン  
 特 技 お手・おかわり・ぐるぐる  
 1カ月のお世話代 約¥20,000

一途な愛を教えてくれる存在♡  
 すべてが愛おしいんだ♡

昔、上野から引っ越す時に記念にアメ横で買った  
 よ♪ 芸達者でジャンプやハイタッチもできる子  
 ♡ いつもは騒がしいのに私が泣いてると心配そ  
 うに涙をなめてじっとそばにいる♡ 時間ができ  
 た時は芝公園へお散歩に行くと大喜びするよ!

お気に入り  
 グッズ

ふわふわした羽根つ  
 きの猫じゃらし♡  
 ちょうちょ部分がフ  
 ワフワしてて大興奮  
 するよ♪ ドン・キ  
 ホーテで購入した♪

お気に入り  
 グッズ

くまさん達はいただき物♡  
 まだキレイだけどパワフルな  
 ぐうさまだから、そのうちグ  
 チャグチャになる運命♡

# WOW

飲食店コンサルタント(29歳)東京都  
 婚約中・子供なし  
 山上紗和さん

Sawa × ぐう♡

## Profile |

名 前 キキ  
 年 齢 6歳  
 性 別 男の子  
 種 類 アビシニアン  
 特 技 ネコパンチ&くつつく  
 1カ月のお世話代 ¥3,000~¥5,000

Mie × キキ♡

ストーカー並みにべったりな甘えん坊♡

今まで飼った犬や猫の中で甘えん坊NO.1♡ いつも「だっこ〜♡」  
 ってスリスリしてくる姿が可愛い♡ 家猫は外へ出すとストレス  
 かかるし1〜2泊ならみんなが旅行中もお留守番できるよ♪

お気に入り  
 グッズ

お散歩の時は洋服  
 を着ておでかけ♡  
 サロペット×ノルデ  
 ィック柄でアメカジ  
 BOYSコーデに♡  
 堀江のペットサロン  
 で購入したよ♪

ワンぱく  
 天使〜♡!

## Profile |

名 前 ポロロ  
 年 齢 6カ月  
 性 別 男の子  
 種 類 チワワ  
 特 技 だっことおしゃべり♡  
 1カ月のお世話代 約¥10,000

何度もペットショップに通って  
 家族がひとり増えました♡

おじさんがペットショップに可愛い子がいるって  
 教えてくれたの♡ 前の子が亡くなったばかり  
 だったからすごく悩んだけど、連れて帰ってきた  
 ポロロ♡ ワガママで抱っこをおねだりしたり♡  
 でも癒し効果がハンパないの♡

アパレルプロデューサー(29歳)大阪府  
 独身・子供なし  
 米本さやかさん

Yonesaya × ポロロ♡



お姉さん  
×パートナー  
**14組**  
一挙公開!!!

健やかなるときも病めるときも、いつも私たちを癒し

# うちの子紹介



まだ走れる  
ワン♡ /

## Profile |

名前 ここあ  
年齢 7カ月  
性別 男の子  
種類 パピヨン×ポメラニアン  
特技 チューしてくれる事♡  
1カ月のお世話代 約¥20,000

仕事で凹んでもここあといると  
やる気が出てくる♡

彼氏とケンカして離れた場所にいると、ここあが  
2人の間を行き来して甘えてくるの♡ そんな姿  
を見て自然と仲直りしたり、仕事に病んで辞めた  
いって思った時も頑張ってる姿を見て気持ち切り  
替えられる♡ 子供のように大事な存在♡

バッグだと重たいから…  
と思って通販で購入した  
ワンちゃん用カートは¥  
15,000くらい♡ まだ  
子供だから遠出すると疲  
れちゃう!

お気に入り  
グッズ



銀座某店勤務(26歳) / 東京都  
の一人暮らし、子供なし  
神咲愛理奈さん

Erina × ニこあ♡

ピンクの  
お鼻♡

だいすき  
お散歩♡ /



(27歳) / 東京都  
ミッドラング代表取締役  
金本かすみさん

## Profile |

名前 メロン  
年齢 13歳  
性別 男の子  
種類 パピヨン  
特技 女の人に近寄って甘える!  
1カ月のお世話代 約¥20,000

うちに来たのは最近んだけど  
私を迎え入れてくれた♡

7年前、梅田でボストンバッグに入って捨てられ  
ていた5歳のメロンを彼氏が拾ったんだって。今  
やすくすく7kgまで成長!! うちに来て間もない  
けど、私にすごく懐いてくれて♡ 玄関まで迎  
えに来てくれる時に家族だなんて実感するよ♡

お気に入り  
グッズ



お気に入り  
グッズ



見た目は普通のバッグっぽいけど、サイドが  
メッシュになっているペット用キャリーバッグ  
♡ mimoはかわいいデザインがいっぱい!

Marie Japan  
(27歳) / 大阪府  
独身、子供なし  
代表取締役 OmOm  
家村マリエさん



Marie × メロン♡

## Profile |

名前 ピノ  
年齢 2歳  
性別 女の子  
種類 フェレット  
特技 ジャンプ&ダッシュ★  
1カ月のお世話代 約¥7,000

ピノはジャンプやダッシュしてすばし  
っこいから、すぐ家の中で行方不明  
になる♡ でもこのおもちゃを鳴らせ  
ば必ず飛んでくるよ♡

ピノがいると  
お父さんが優しい♡  
家族円満の立役者♡

お父さんが知人から譲ってもらったピノ♡  
お父さんがピノを溺愛してる姿を見て  
ると、私もこうやって育ててもらったん  
だ♡とほっこりする♡ ピノが来てか  
ら家族がさらに仲良くなったし、ピノの  
話題で盛り上がり話が終わらないよ!



マドモアゼルナナコ代表取締役役  
(27歳)愛知県 独身・子供なし  
奈々子さん

CUTE

Nanako X コムヤーニ(左)と  
フェアリーテイル

NO PET,  
NO LIFE

Profile	
名前	マリ
年齢	7歳
性別	女の子
種類	ロングコートチワワ
特技	写メ撮る時のカメラ目線
1カ月のお世話代 約¥6,000	

片耳折れ  
てるワン!

ヘアサロンTinkleオーナー  
(26歳 東京都)  
既婚・子供なし  
大城あいさん

HAPPY

Ai X マリン

人見知りなマリと旦那様が  
遊んでる姿に癒されてます♥  
私の分身みたいなマリはすごく人見知りな子。  
でも旦那様には心を開いてお腹を出して甘えたり  
するよ。家族3人でペット可のホテルにお泊  
まりもするし、マリが病気になった時を考えて  
新しい家も動物病院の隣に決めた♥

スタジオアリスでマ  
リンを撮影♥ かわ  
いすぎてたれ幕・ク  
ッション・名刺まで  
作っちゃいました。3  
撮影代込みで約¥7  
0,000だったよ!

Profile	
名前	コム&フェア
年齢	6歳と4歳
性別	男の子と女の子
種類	トイプードル
特技	パンとやったら倒れる
1カ月のお世話代 約¥45,000	

コム&フェアちゃんは夫婦♥  
babyもいるんだよ

コムちゃんは里親さんからいただいて、フェアち  
ゃんはペットショップで。1年前にはコムと  
フェアのbabyが2匹産まれて感動しました。他  
の子も合わせてトイプードルが7匹います♥  
カフェのテラス席に行くのが好き!



お気に入り  
グッズ

夫婦揃って  
待てできるん  
だよ♥



美容院でもらったガーコ♥ 他に  
もおもちゃがあるけれどガーコが  
一番のお気に入り。ガーコ持っ  
てきてくると言うて持ってくる。

チャームポイントは  
ストレート毛

(株)B.A.T.S.勤務(25歳 広島県)  
独身・子供なし  
矢野ユウキさん



Yuuki X パンチ

お気に入り  
グッズ

ハートのおもち  
ゃはIKEA♥  
きのこのおもち  
ゃは音が鳴るタ  
イプ! パンチ  
は小さいからお  
もちゃも噛みや  
すいミニサイズ  
を選ぶよ



お気に入り  
グッズ

Profile	
名前	パンチ
年齢	8カ月
性別	男の子
種類	ティーカッププードル
特技	ハイタッチができる
1カ月のお世話代 約¥20,000	

広島から横浜まで買いに走る  
ほどの運命を感じました

ティーカッププードルを飼いたくてネットで探してたらパンチを発見! すぐに横浜のペットショップへ見に行き一目惚れ♥ エサをあげる時に私が手を叩くまではお座りして、ちゃんと待ってる。休みの日はドッグランで走らせるよ!



ただいまと言え家族がいる♥ それだけで毎日HAPPY♡

動物病院に勤めていたときに知り合いから譲ってもらい飼うことになった「りぼんちゃん」とにかく元気でいつもヨダレと舌が出るところも愛らしい♡ 仕事から帰ってきて疲れていてもりぼんちゃんが走ってくると笑顔になれちゃう♥



Mika × おまめさん

#### Profile |

名前 おまめさん  
年齢 1歳8カ月  
性別 女の子  
種類 ゴールデンレトリバー  
特技 上目使いで甘える♥  
1カ月のお世話代 ???

病気を克服して  
元気にはしゃいでる姿を  
見れてうれしい♡

おまめさんは存在そのものが癒し♥  
去年大病を患って手術を繰り返して  
いた頃は痛々しくてかわいそうだった  
♡ イライラして帰ってきた時に、  
寝ぼけた顔をしながらしつぽを  
振って出迎えてくれる姿を見ると笑  
顔になれるんだ♡

どこでも一緒♪  
旅行も  
連れてく  
♡



Ririさん  
ダンサー(26歳)東京都  
猿身・子供なし

Riri × りぼん

#### Profile |

名前 りぼん  
年齢 5歳  
性別 女の子  
種類 ヨークシャー・テリア  
特技 お座り・お手・ふせ・タッチ  
1カ月のお世話代 約¥15,000

お気に入り  
グッズ



ペットショップで購入したキ  
ャリーバッグ♡ 小さめサイ  
ズ&ピンクがお気に入り♥  
これを見たとおでかけできる  
♪ って喜ぶよ♡

#### Profile |

名前 ミイ  
年齢 10歳  
性別 女の子  
種類 チワワ×ヨークシャー・テリア  
特技 鼻先を出して寝るzzz  
1カ月のお世話代 約¥10,000

帰った時の  
飛び跳ねて喜ぶ姿が  
かわいすぎてやばい♡

元々は彼の実家で飼ってたんだけど引っ越し時  
にうちに来るようになったミイちゃん♪ プラ  
ンケットに潜って鼻先だけ出してる姿とか、ふ  
としたしぐさに毎日癒されてるよ♡ 絶対に裏  
切らない存在でピュアだから心が洗われる♡

野菜  
大好物  
♡

Reiko × ミイ

#### Profile |

名前 ミー  
年齢 不明  
性別 女の子  
種類 亀  
特技 鳴き声がかわいい♡  
1カ月のお世話代 約300円

家の中で放し飼いのミーちゃん♪  
家族のお笑い担当♡

弟がもってきた亀のミーちゃんはウンチがし  
なくなったら母の所に行って水槽に入れてくれ  
ー!! って催促する(笑)。家族みんながビックリ  
したのは卵を産んだ時! それをムービーで一  
生懸命撮ってる母にウケたけど感動したよ♡

中出真菜さん  
主婦(29歳)埼玉県  
既婚・息子さん・娘さん



Mana × ミー



ちーさまのしゃくれ顔  
に癒される♡



Nao × ちーさま & なまちゃん

#### Profile |

名前 ちーさま & なまちゃん  
年齢 1歳&1歳  
性別 不明  
種類 アロワナ & なまずの一種  
特技 エサキャッチが上手♡  
1カ月のお世話代 約¥10,000

お気に入りの  
エサ

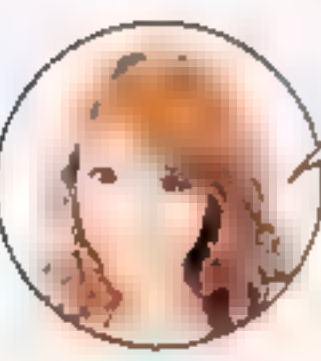
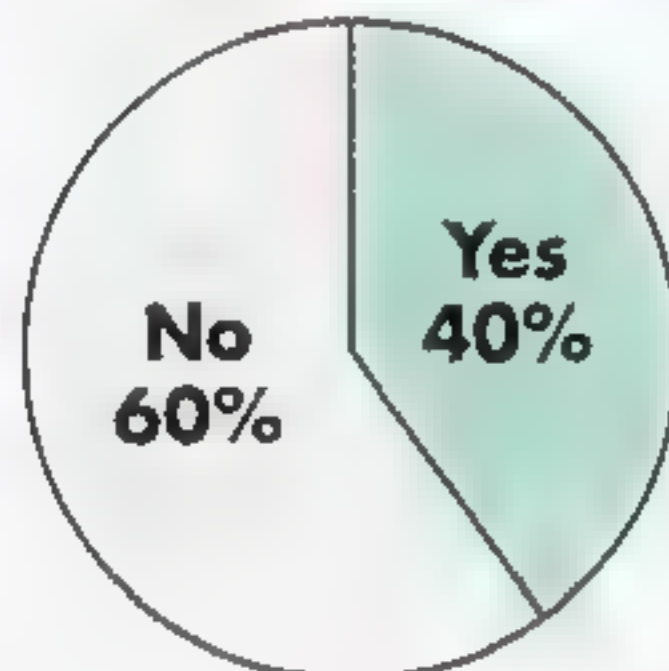
食べるエサは生きてる金魚  
やセミ! エサキャッチが  
上手でジャンプもします♡  
飲み込む感じで食事をする  
ので怖いとは思いません。

遥か大昔から生きるアロワナ!  
雄大に泳ぐ姿に惚れ惚れ♥

本でいろいろ勉強しているうちに古代魚の魅力  
にハマりました! シルバーアロワナのちーさ  
まは250万、レッドテールキャットのなまちゃん  
は50万で購入! 適度な水温や水質を保つ  
のが大変ですが泳いでる姿は圧巻♥

## いざ! というときの為に!! どうする? みんなの ペット保険 事情

ペット保険には  
入ってる?



小さい頃、ぐうさまが肺炎になったこと  
があって「アニコム」に入ってるよ♡  
高齢になった時に備えてる! (山上紗和)



通ってる動物病院の保険に入ってます。  
その病院でしか効かないやつだけど年  
間¥8,000で安さが魅力♡ (米本さやか)



生まれつきの足の骨の病気に♡ 手術等で  
150万円の治療費!! なんて保険に入らな  
かったんだらう...って後悔♡ (神子島みか)



ミニチュアダックスがヘルニアになって、  
手術や入院で300万円かかったよ! 早  
めに入っという方が絶対いい!! (伊吹奈々)



約7時間後から美白効果が現れる白雪点滴★  
くすみ肌を白紙にして一足早くお肌も春仕様に♪

# 白雪姫より美白を手に入れる魔法の点滴♥

仕事の顔、主婦の顔、ママの顔…いろんな顔を持ってるけど、疲れた顔はレパートリーに入れたくない!! でもやつれ顔は隠せないし…△ そんな悩めるお姉さん世代は美白&美肌がすぐに手に入る白雪点滴でお疲れ顔を撃退◇◇ PHOTO\_Yoshinobu Bito

大好きなお酒で休息♥  
つついとお酒を  
飲み過ぎちゃう…△

ある日のAngelちゃん…

朝から掃除に  
洗濯でぐったり…

子供と遊んで  
さらにお疲れモード…

さっそく白雪点滴を体験しに行ったAngelちゃん★  
ラウンを基調とした高級感のある診察室にデモンストラ



## 白雪点滴

それなら白雪点滴  
がおすすめ♥ 点  
滴して約7時間で  
美白、美肌、髪  
の艶と潤い、デ  
トックス、抗酸化  
作用、代謝UPが  
手に入ります!!

品川スキンクリニック  
表参道院院長  
黒田 愛美先生



私におまかせ♥

顔がどんより汚れて見え?  
心なしかお肌もガサガサ…△  
二日酔いも抜けない…△  
5歳若く見える～○○○

鏡よ鏡よ  
鏡さん～!!!!!!

次の日…



約7時間後のAngelちゃん…



いざ白雪点滴スタート!! 点滴時間は約20分★ 個室でゆ  
つたり受けられるから人の目を気にすることもないよ♥



**美容皮膚科**  
**品川スキンクリニック**

全国共通 美容皮膚科専用  
フリーダイヤル  
受付時間 10:00～22:00  
0120-575-900  
www.shinagawa-skin.com 品川スキンクリニック

最新の美容皮膚科情報はホームページを  
無料カウンセリング予約 メール相談も受付中

主 都市を中心に各都道府県に表参道 新宿アイランドタワー 銀座 新宿SOUTH  
品川 新宿 渋谷駅 池袋 上野 立川 札幌 新潟 宇都宮 大宮  
千葉 川崎 横浜 横浜 名古屋 福岡 熊本 鹿児島



約7時間後に鏡を見てびっ  
り!! 肌がワントーン白くなっ  
ててツヤツヤしてたの♥ 絶  
対月1で行くって決めた◇◇







# 2 荒木さやかは

かわいいと思ったら  
ヒールの高さも  
ブランドも  
気にしない♡

ハイブランドのヒールも履くレスニ  
ーカーも好きだし安い靴も履く♡  
これじゃなきゃ!というこだわりは  
特になくて、気に入ったら買うの♡

専属モデル(29歳/東京都)  
独身子供なし  
荒木さやか

Q1 好きな靴のブランドは?  
特にこだわって  
ないよ♡

Q3 靴を買うときのこだわりは?  
デザインが  
気に入る♡

Q2 全部で何足くらい持ってる?  
数えきれない  
くらいある(笑)!

Q4 長く使うためのコツは?  
ビーサン履くだけ  
お洒落する!

SAYAKA'S SHOES



HERMES

YVES SAINT LAURENT



HERMES



ALEXANDER

¥100,000

# 3 けいこは

ママになってからヒールは  
7cm以下と決めていた♡

Q1 好きな靴のブランドは?  
デイズマント♡  
シャネル♡

Q3 靴を買うときのこだわりは?  
子供のことを  
考えた靴選び♡

Q2 全部で何足くらい持ってる?  
20~40足くらい  
ですかね♡

Q4 長く使うためのコツは?  
白い靴はマメに  
洗います♡

子供ができてからべたんこ率が高  
くなって、ヒールを履く日でも7cm以下  
で歩きやすいものと決めています♡  
デイズマントの靴は安定感抜群♡

KEIKO'S SHOES

専属モデル(29歳/滋賀県)  
既婚息子1人・娘1人・妊娠8ヶ月  
けいこ

DEUS MANTTE  
¥25,000





# 4 杉山佳那恵は

コーデしやすいから

## アパレルブランド

の靴が多かった♡

いつも今日履く靴を選んでからコーデを決めてる♡ それくらい靴って大事やと思う♡ 足のサイズが21cmやから靴選びは大変やねん♡

KANAE'S SHOES

Q1 好きな靴のブランドは？  
エスぺ♡  
R&E♡

Q2 全部で何足くらい持ってる？  
30足くらいかな♡

Q3 靴を買うときのこだわりは？  
ヒールが高くなくても美脚に見えること♡

Q4 長く使うためのコツは？  
雨の日に履いた靴はファブリーズ♡

専属モデル28歳/東京都  
杉山佳那恵  
独身・子供なし

ESPERANZA  
¥9000

# 5 MERIは ピンヒールで 女スイッチON、 ペタンコは仕事用 と使い分け♡

基本的にピンヒールが好き♡ 遊びに行くときはヒールを履くけど、仕事や近所に出かけるときはフラットシューズでラフにしているよ♡

主婦&Tokyo Nadeshikoブロッガー(33歳/東京都)  
既婚・子供なし  
MERIさん

Q1 好きな靴のブランドは？  
靴のSOKUSOKO♡

Q3 靴を買うときのこだわりは？  
流行りものは割り切って安く買う♡

Q2 全部で何足くらい持ってる？  
30足くらい♡

Q4 長く使うためのコツは？  
いい靴は飲む日に履かない！

MERI'S SHOES

SPIRALGIRL  
¥5900



# 6 るり子は ハイブランドで ヒールが9cm以上のもの を集めていた♡

ヒールは9cm以上が絶対条件♡  
靴は、コーディネートの中でもセン  
スを表す部分だと思っているので、  
ちゃんとしたものを履きたい♡

## RURIKO'S SHOES

LOUIS VUITTON  
¥90,000

- Q1 好きな靴のブランドは?  
ヴィトン♡  
シャネル♡
- Q2 全部で何足くらい持ってる?  
20足以上♡

- Q3 靴を買うときのこだわりは?  
スタイルがよく見えて  
華やかなもの♡
- Q4 長く使うためのコツは?  
ヒールが壊れたら  
お直しする♡

IT企業代表取締役社長 (29歳・東京都)  
独身・子供なし  
山田るり子さん



# 8 百合華は ヒール13cm 以上は絶対だけど、 歩きやすい 靴を集めていた♡

ヒールは高いほうがいけ  
ど、歩きやすいのが好きや  
ねん♡ 靴は、身長シルエ  
ットに見せてくれるステキな  
存在だと思うので♡

## YURIKA'S SHOES

- Q1 好きな靴のブランドは?  
GUCCI♡  
エスぺ♡
- Q2 全部で何足くらい持ってる?  
50足くらいは  
あると思う♡
- Q3 靴を買うときのこだわりは?  
ヒールの高さ  
と履きやすさ♡
- Q4 長く使うためのコツは?  
靴の底に  
滑り止めを貼る♡

ライター&Tokyo Nadeshikoブロッ  
(34歳・東京都) 既婚・子供なし  
水野祐香さん

# 7 祐香は シンプルながらも、 どこかクセの あるデザイン に惹かれる♡

足のサイズが22or22.5cmだから、サイズがあ  
ったら即買い! ものすごい厚底かばたんこ  
のどちらかを買うことが多い気がするな♡

- Q1 好きな靴のブランドは?  
エスぺ♡ SLY♡  
スナイデル♡
- Q2 全部で何足くらい持ってる?  
30~40足  
くらいかな♡
- Q3 靴を買うときのこだわりは?  
シンプルだけど  
クセのあるもの♡
- Q4 長く使うためのコツは?  
ブラシでマメに  
汚れをとる♡



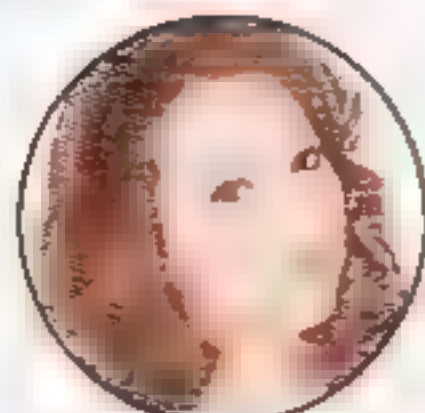


姉世代の靴の平均所有数はおおよそ25足!

# シューズクローゼットに入りきらない靴は こうして収納していた&靴を長持ちさせるテクもお披露目♡

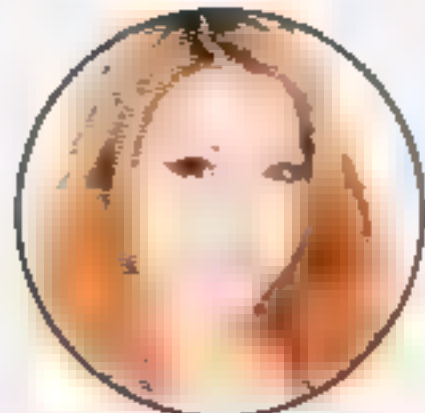
シューズクローゼットに靴が入りきらないというお姉さんは2/3以上♡ 溢れた靴はどうやって保管してるのか教えてもらいました♡

北新地パニラ勤務&アパレル会社社長  
(27歳/大阪府) 独身・子供なし  
**まなかさん**



ブラシとスプレー  
を購入したで♡  
いい靴は長く使  
いたいから、ブラシ  
とスプレーを買っ  
てみた♡ まだ使  
い始めから効果  
は分かんけど、  
履く前にスプレー  
ふったりしてるで♡

ライター&Tokyo Nadeshikoプロガー  
(34歳/東京都) 既婚・子供なし  
**水野祐香さん**



1階に靴専用の  
棚を設置してる♡  
玄関のシューズボ  
ックスに全部は入  
りきらないから、  
新たに棚を買っ  
てそこに保管し  
てる♡ これで収  
まらなければ、捨  
てるしかない★

専属モデル (28歳/東京都)  
独身・子供なし  
**加賀美早紀**



靴を買うときは  
必ず箱をもらう♡  
買ったときにもら  
った箱に靴を入れて  
おけば中身が何  
も分かりやすいび  
出したら元にし  
まってクローゼ  
ットの中に入れて  
保管してる♡

専属モデル (29歳/滋賀県)  
既婚・息子1人・娘1人・妊娠8ヵ月  
**けいこ**



靴を入れる箱を  
統一してます♡  
ダイヤモンドの靴  
を買ったときにも  
もらった箱に入れて  
管理しています♡  
ピンクでかわい  
いし、インテリア  
に統一感も出る  
のでオススメです♡

Q1 好きな靴のブランドは?  
ルブタン♡  
ジミーチュウ♡

全部で何足  
くらい持ってる?  
Q2 100足とか  
あると思う

10 まなかは

年齢とともに靴を選ぶ

基準が量より質に

なってきた♡

最近年齢のせいか、高い靴を買うよう  
になってん♡ 前は安い靴っていうと  
1、2万くらいだったのが、今は3、4万  
が安いつて思うラインに進化中♡

Q3 靴を買うときのこだわりは?  
ヒールは最低  
12~13cm♡

北新地パニラ勤務&アパレル会社社長  
(27歳/大阪府) 独身・子供なし  
**まなかさん**

Q1 長く使うためのコツは?  
防水スプレーを  
使ってる♡

9 ちのはハイブランドこそ長く

使えるから、ベーシックに惹かれていた♡

最近ハイブ  
ランドの靴が好きやね  
ん♡ だいたい10  
万くらいするから、  
合わせやすさ重視  
になってベーシッ  
クなデザインのもの  
が増えてきたで♡

Q1 好きな靴のブランドは?  
ルブタン♡ シャネル♡  
ヴィトン♡

32歳/大阪府  
Minibar CoCoChino経営  
パツイチ独身・娘1人  
**河崎ちのさん**

Q2 全部で何足くらい持ってる?  
50足は  
あるハズ♡

Q3 靴を買うときのこだわりは?  
歴史のある  
ブランドを選ぶ

Q1 長く使うためのコツは?  
キレイに歩いて  
丁寧に扱う♡

CHANEL  
¥130,000

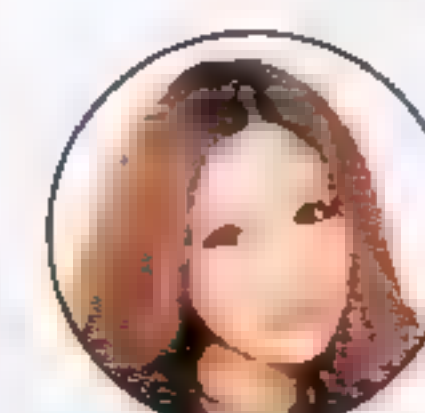
LOUIS VUITTON  
¥110,000

CHINO'S SHOES

Christian Louboutin

CHANEL  
¥70,000

銀座某店勤務(26歳/東京都)  
パツイチ独身・子供なし  
**神咲愛理奈さん**



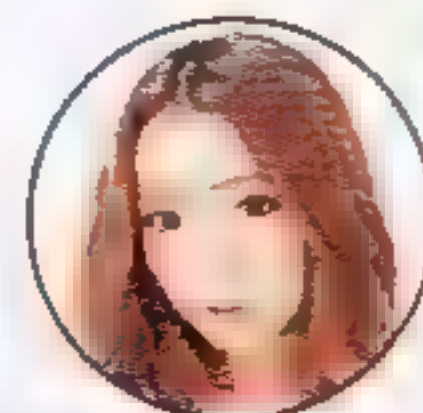
ウォークイン  
クローゼットにIN♡  
クローゼットの中  
に段で区切られて  
るスペースがある  
から活用してる♡  
デザインや形が  
近いものをまとめ  
ておくで見やすい♡

トリマー(28歳/兵庫県)  
独身・子供なし  
**花房香央里さん**



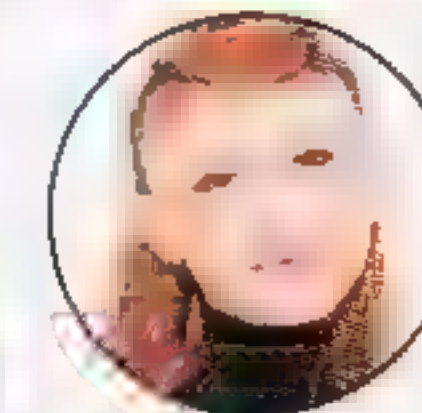
簡易的な棚で  
即席の靴置き♡  
部屋の空いてるス  
ペースに棚を作っ  
て置いてるよ♡  
箱に入れるより通  
気性がいいから靴  
に湿気やニオイが  
こもらないのがメ  
リットだと思う♡

専属モデル(28歳/東京都)  
独身・子供なし  
**杉山佳那恵**



靴箱に入る分  
しか持たへん♡  
靴も服もそうやけ  
ど、どんどん増え  
てしまうから、シ  
ューズボックスに  
入りきらない分は  
捨てる、捨てられ  
ないなら買わない  
って決めてる♡

Minibar CoCoChino経営(32歳/大阪府)  
パツイチ独身・娘1人  
**河崎ちのさん**



ひと部屋まる  
ごとクローゼット♡  
服が多すぎるから、  
ひと部屋をクロー  
ゼットとして使っ  
てる♡ シューズボ  
ックスに入りきら  
なかった靴はこの  
部屋の靴のスペー  
スに置いて、魅  
せる収納♡



sugar



www.sugar-net.com

Jewels



www.jewels-net.jp

高級ライン♥レトロガーリー  
な花柄は品良く女らしい魅力  
もたっぷり♥バックスタイル  
もとってもCUTE♥  
sugar/¥17,640

# Spring style

Best 6.

フェミニンで癒し系だ  
から、モテ度指名度急  
上昇!♥ベルト付きだ  
よ★  
sugar/¥17,640

ウエスト位置が高く見  
えてグラマラスにスタ  
イルアップ★ネックレ  
スもセットでお得◎  
sugar/¥17,640

バスト横の切り返して  
スタイルアップ出来ち  
やう優れもの♥  
Jewels/¥6,980

チェック柄で可愛さ急上  
昇♥そのまま、出勤出来  
ちゃう嬉しい1枚★  
Jewels/¥6,980

今やチェック柄は外せ  
ない1枚★持っていない  
人は急いで手に入れ  
て♥  
Jewels/¥6,980



冷え対策に美ボディ作り、体内美容に老化防止アイテムが盛りだくさん♥

# お姉さん百貨店webサイトには 本当にイイモノしか置いてません!!

目の肥えたお姉さんのために、日々新しい美容アイテムや効果抜群のダイエット商品を更新中♡ 自信を持ってオススメできる商品ばかりなので、ちょくちょくチェックしてね♪ ココだけの話、サイト特別価格もあります! EDIT&TEXT\_Kumi Matsuno

1年後の  
“キレイ”  
のために!!



<http://aneageha.com>

お姉さん百貨店

検索

エレクトロポレーション機能がついた

本当にムダ毛が薄くなる!と姉agehaモデルお墨付きの

## 潤肌マジックリフト が買える!!

## Luminic フラッシュ式 脱毛器セット が買える!!

エステ勤務の妹に、エレクトロポレーションを家でできるなんてズルイ!と奪われた。シミ・シワ・肌荒れに効果◎。

数ある商品の中でも特にオススメ♥  
真皮層まで美容成分を導入できる機能付き美顔器は他では手に入りません!

売上げ&人気ランキング共に1位  
シリーズ累計4万台を記録中♡

おうちでエステ並みのセルフ脱毛ができるフラッシュ式脱毛器は、もはや定番商品! シーズン問わず人気のアイテム。

エステで抜け切れなかった、Vラインのちょび毛処理に大活躍!! お腹とか脱毛行けどじゃない部分にも◎♡

友達に勧められてこのサイトで買ったよ! 抑毛ジェルや予備カートリッジもついて約4万円はコスパがイイ♥

毛穴汚れの他にくすみもオケ!  
OVER 30のお姉さんに高評価♡

最初はビリッと電流を感じるけど、何回か頬をなでるだけで毛穴の黒ずみがなくなって肌のトーンもアップした♡

毛穴洗浄のために使ったのに、使用後にほうれい線がキュッと上がったのにはびっくり。もう手放せない!

## ウォーターピーリング美顔器 アクアフューチャー スキン が買える!!

毎秒おおよそ23,000回の振動で毛穴の黒ズミを除去★  
ピーリングジェルでは落とし切れないガンコな汚れに。

## ジゼリズム が買える!!

モニターテストで89%の人が下半身ヤセに成功した魅惑のアイテム★ 居座るむくみやセルライトに、飲むだけで効果発揮♡

飲むとドクドクと血流が動いたのには驚きました! サプリって効果が分かりにくいけど、コレは期待以上でした♡

効果を即座に実感できる! につくき下半身の最終兵器♡

栄養たっぷりでも味もおいしい♡  
飽きずに続けてセルライト除去♡

毎朝このジュレを飲むこと2週間★ 立ち仕事で痛くなるくらいむくむけど、靴下のくい込みが薄くなってきたよ!

しほみたるんだ肌がパーン!と生まれ変わる優秀美顔器♡

六本木ヘルラ勤務 34歳/東京都  
独身・子供なし  
LALAさん

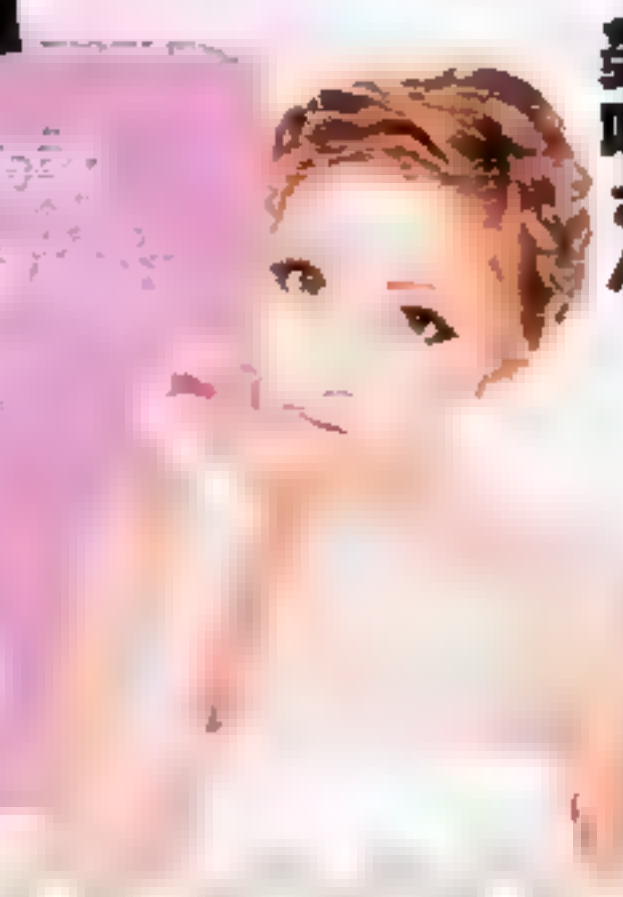


使い始めたとたん、ママ友から「肌の調子良くない?」って褒められた♡ この美顔器のことはまだナイショ♥

私もサイト利用者!!

私もサイト利用者!!

歌舞伎町勤務 30歳/東京都  
独身・子供なし  
美咲さん



まだまだたくさん♥ お姉さん時代を凌駕するアイテムを多数取り揃えています♥





ハネ上げラインと下まぶたの抜け感バランスがお姉さんには大事だった!!

# のハネ上げライン♡

時々  
つけま

大人のデカ目テクの秘訣はハネ上げと下まぶたの引き算にアリ♡ みんなの普段メイクの“ハネテク”を真似してキレイなお姉さんに大変身♡

PHOTO\_Masahiko Nakatsu HAIR&MAKE\_Anri Mitsuishi EDIT&TEXT\_Mai Komuro

## けいこの 月下美人風 はかなげライン♡

ハネ上げ初心者のけいこは目尻からちょこんと短めにハネ上げるのが特徴。上のラインは細めにし、月下美人の花言葉「はかない恋」をイメージした可憐な可愛らしさを強調してるよ♡

### 上つけま DATA♡

RiPi れるまつげ / 05  
¥840

繊細な毛束でラインを  
しっかり見せられる!

専属モデル 29歳 (モデル)  
既婚・息子1人・姉1人・妊娠8ヶ月  
けいこ

### LINE DATA♡

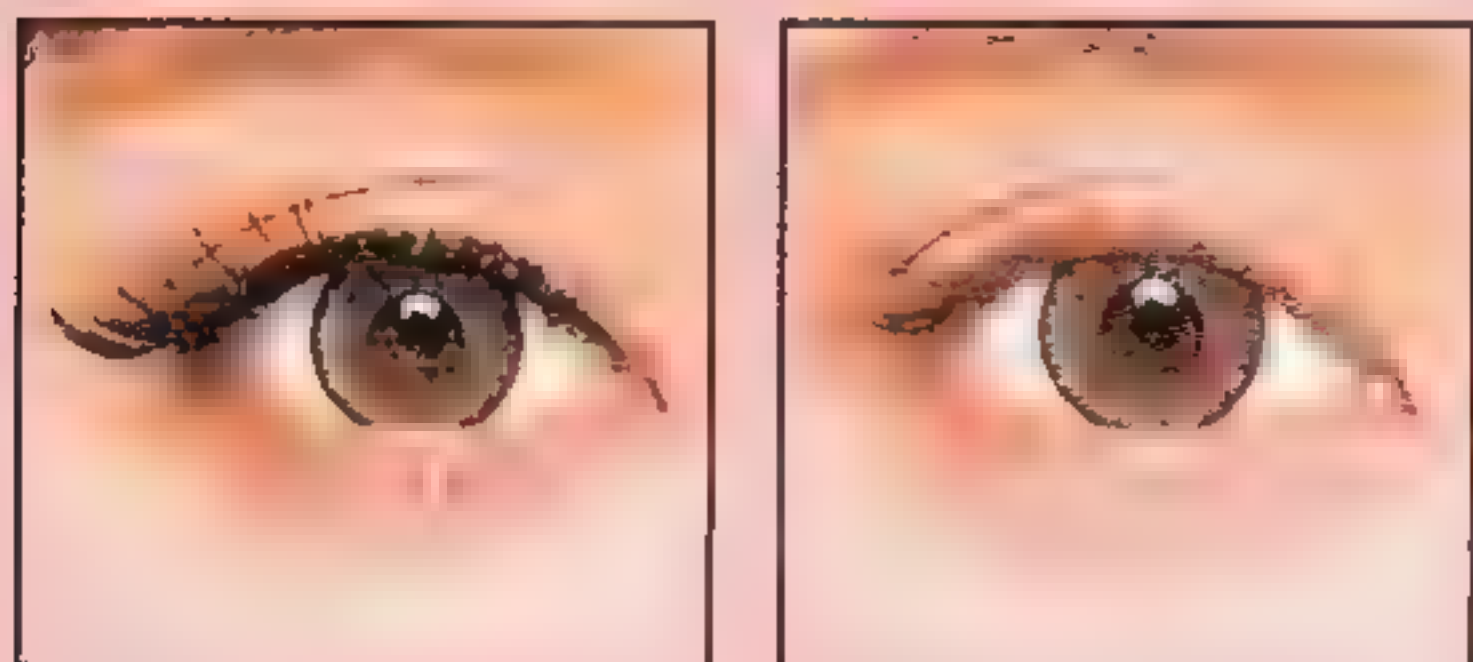
長め |-----| 短め  
太め |-----| 細め  
色 黒

ハネ上げ ハネ上げてる子に憧れて現在練習中。ちょっと細め&しっかりと埋め込むラインで、正面から見た時、まつげに馴染むように目尻から真横にハネるのがポイント♡

Keiko

AFTER

BEFORE

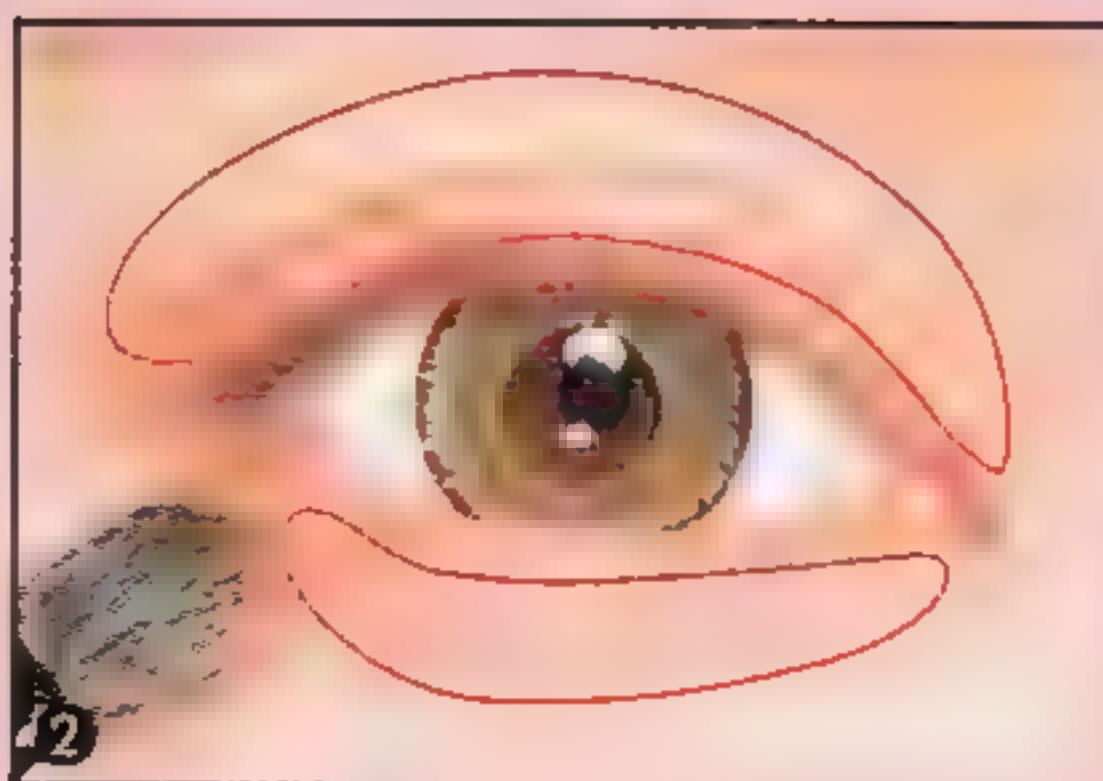


カラコン♡ショコラシュシュ/シュシュブラウン

### PROCESS♡



②のリキッドでラインを、目の形に沿って少しずつ引いてね。目尻から真横に7mmくらい、先細りに伸ばしていくよ。



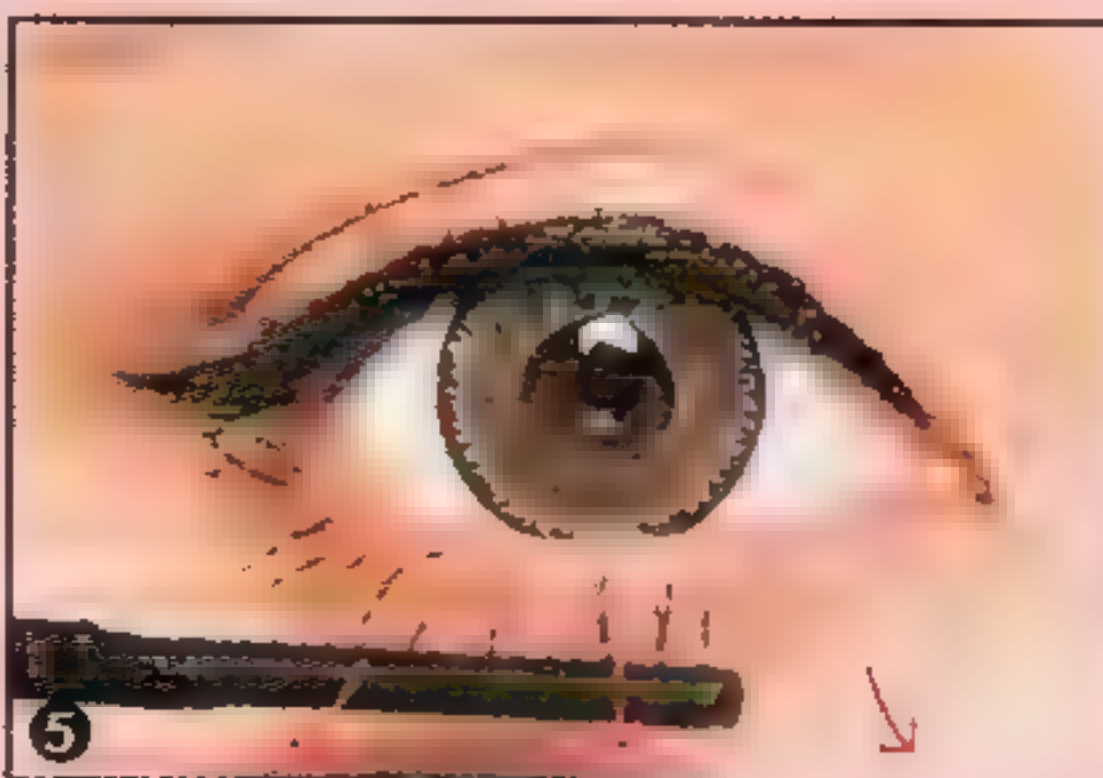
①左下をアイホール全体と下まぶたにブラシでオン。オレンジ系のブラウンで目をぐるりと囲むようにして♡



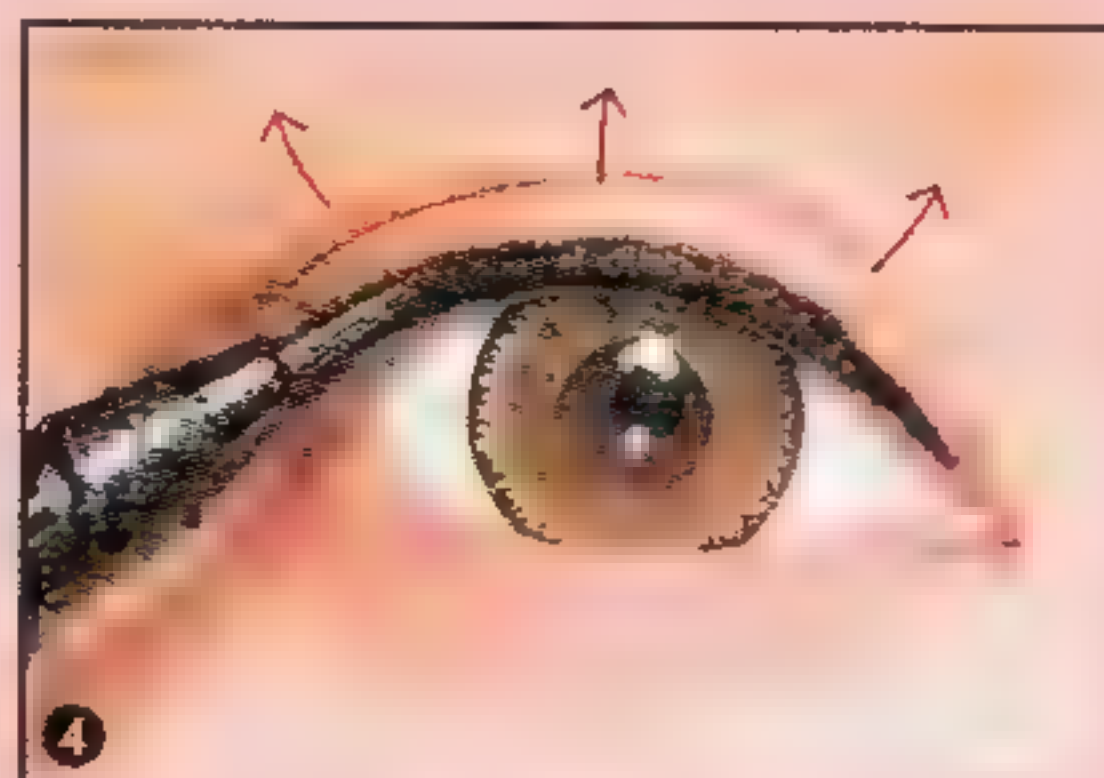
目元を明るくみせるため、①左上のシャドウをまゆげのラインに沿って、ブラシでたっぷりね。ハイライトをプラス♡



指を使ってつけまを付けて完成♡。上まつげにマスカラは不要。つけまのボリュームのみで勝負する勇気も大切♡



下まつげを整えるように④のマスカラを重ねるよ。コームタイプだからダマになりにくく、自然に仕上がるよ♡



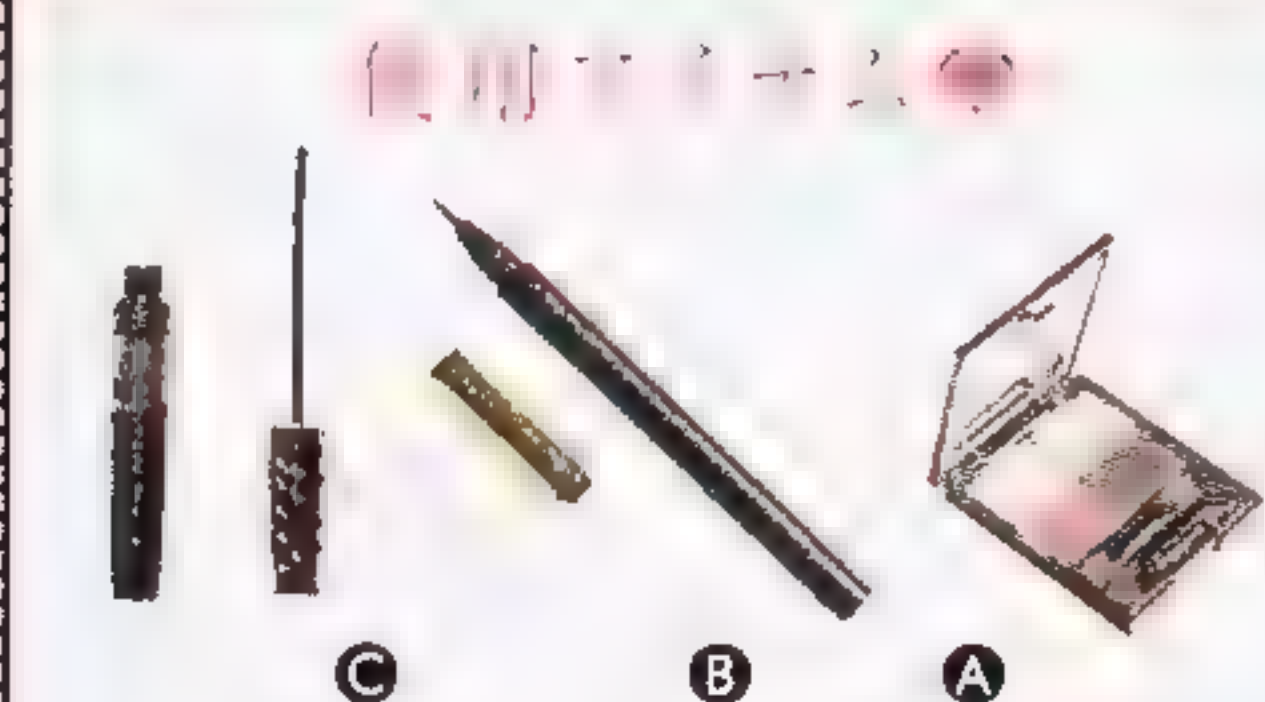
そのまま、②のリキッドライナーでまつげの間の隙間や粘膜部分を埋めていき、隙のないラインを完成させてね♡



けいこの  
秘匠技♡



ベースに①右上のクリームシャドウを、まぶた全体に指で馴染ませて。明るいパール系で肌の血色を良くみせてくれる効果も。重ねたシャドウのラメが飛び散るのも防止してくれるよ♡



① ルナソル モデリンググロッシェアイズ 04 Warm Beige ② メイベリン ハイパーシャープライナー BK-1 ③ メイベリン ハイパーカール スパイキーコーム ウォーターブルーフ ブラック



太いだけのラインはもう似合わない!! ぐるっと囲むパンダメイクはもう卒業!!

お姉さん12人の  
“いつものライン”を  
アップデート♡

# 天衣無縫

さやかの

## 気炎万丈の 流し目専用ライン♡

横長に見せるラインにこだわり、  
左右のバランスを伸ばしながら  
整えるうちに自然と長くなって  
しまったのがキッカケ♡ キツ  
イつり目の形を活かして、さや  
かは血気盛んにハネ上げる♡

上つけま DATA♡

Diamond Lash /  
シークレットeye ¥1,260  
まつエクが寂しくなっ  
た時ときの必須つけま♡

専属モデル(29歳/東京都)  
独身・子供なし  
荒木さやか

LINE DATA♡

長め |-----| 短め  
太め |-----| 細め  
色 黒

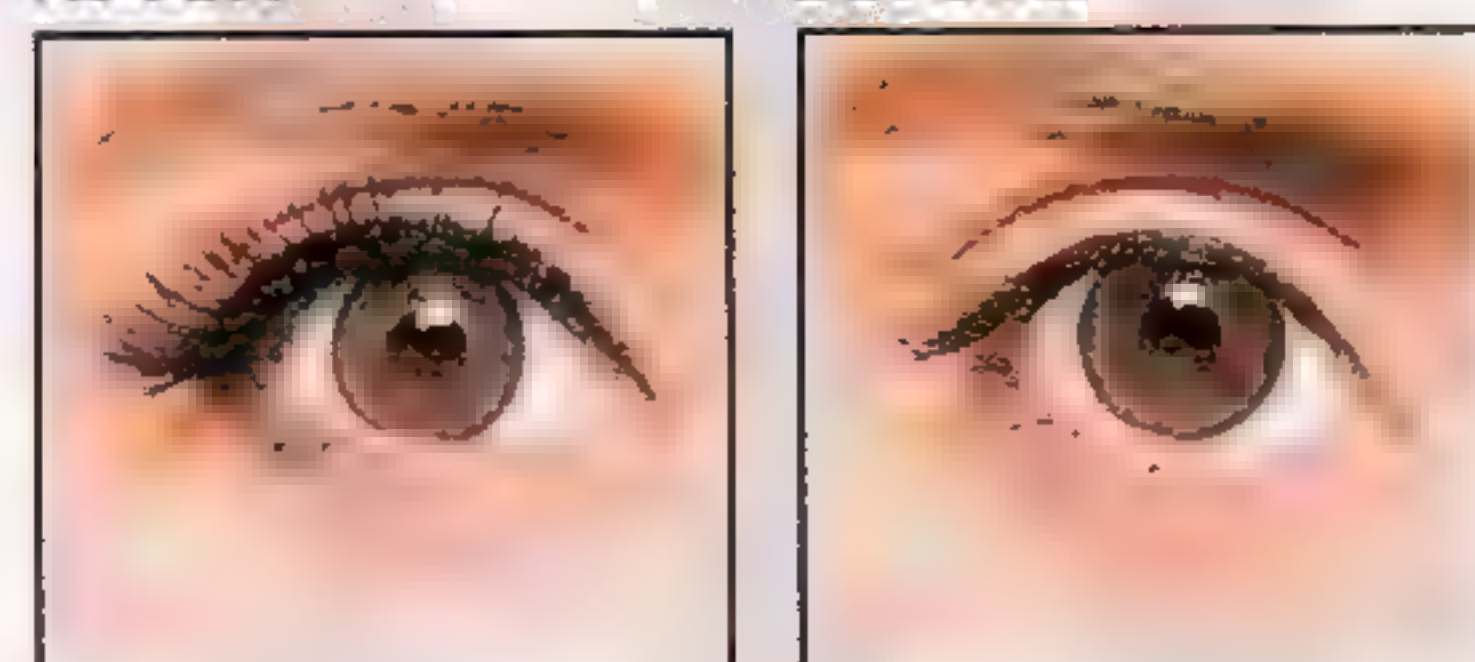
ハネ上げ ラインはぼかしてるから太く見えがちだけど、リキッドラインは細め。伏し目にした延長線上にラインを伸ばしていくのがポイント。最後に両目のバランスを整えると仕上がり♡

Sayaka

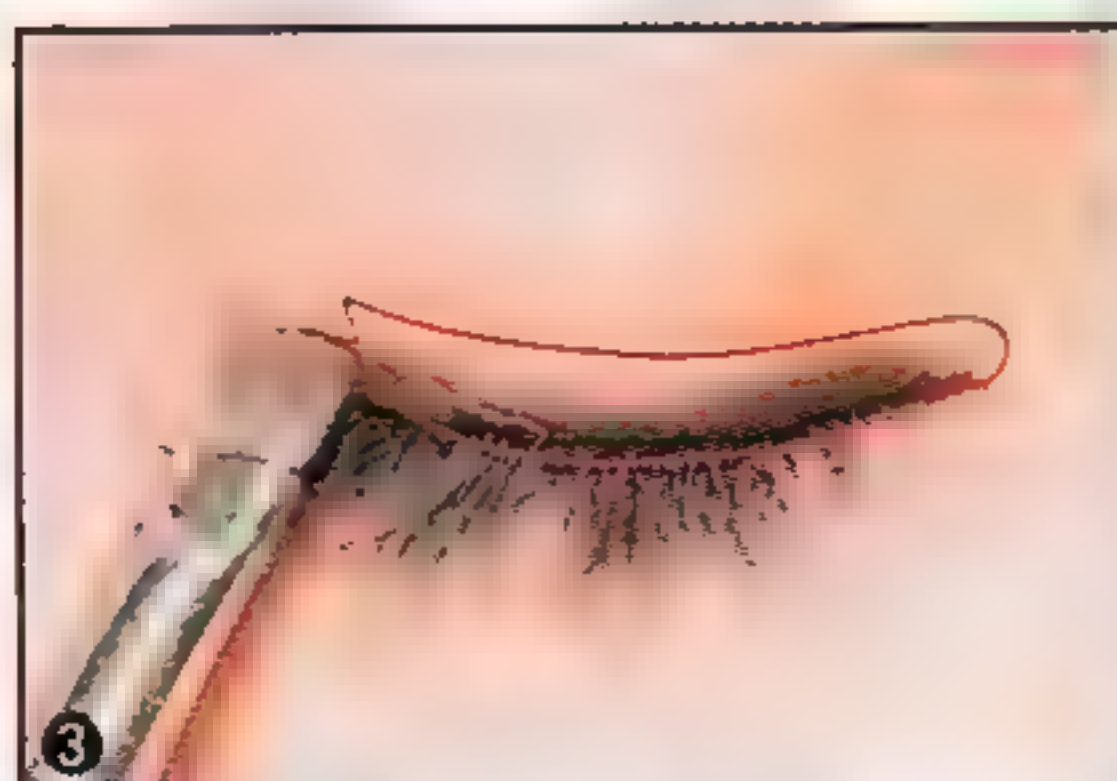
PROCESS♡

AFTER

BEFORE



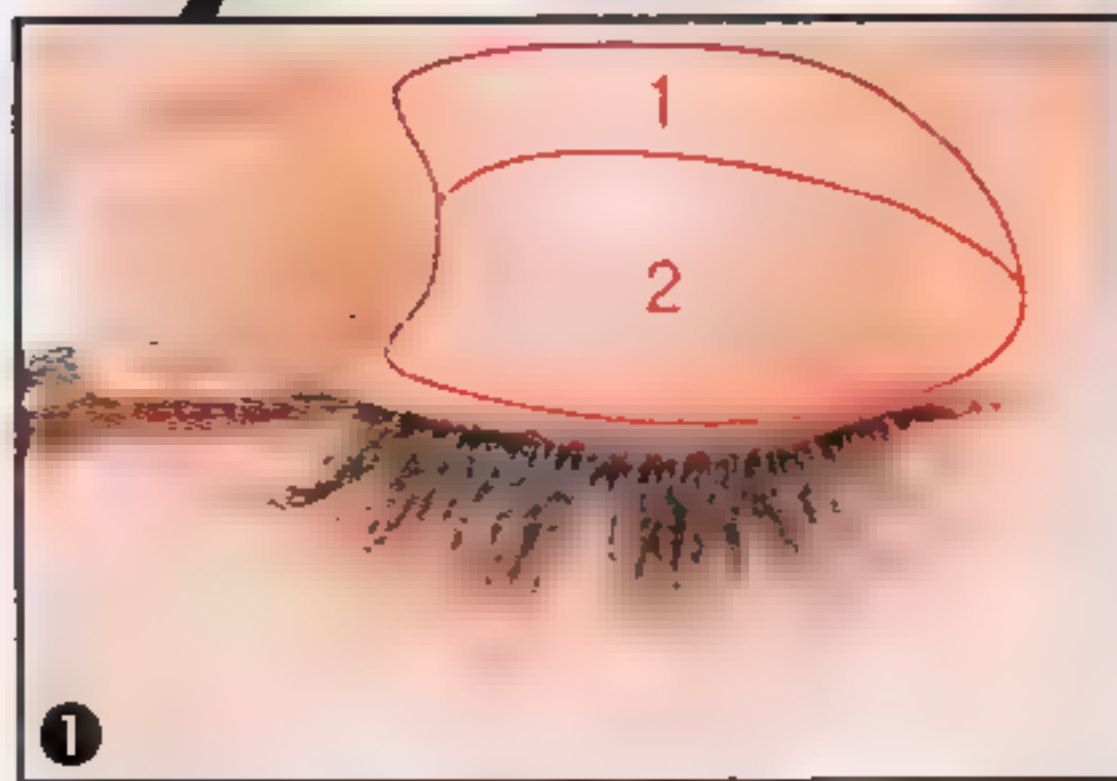
カラコン♡FUNKY WHIP / ナッツ



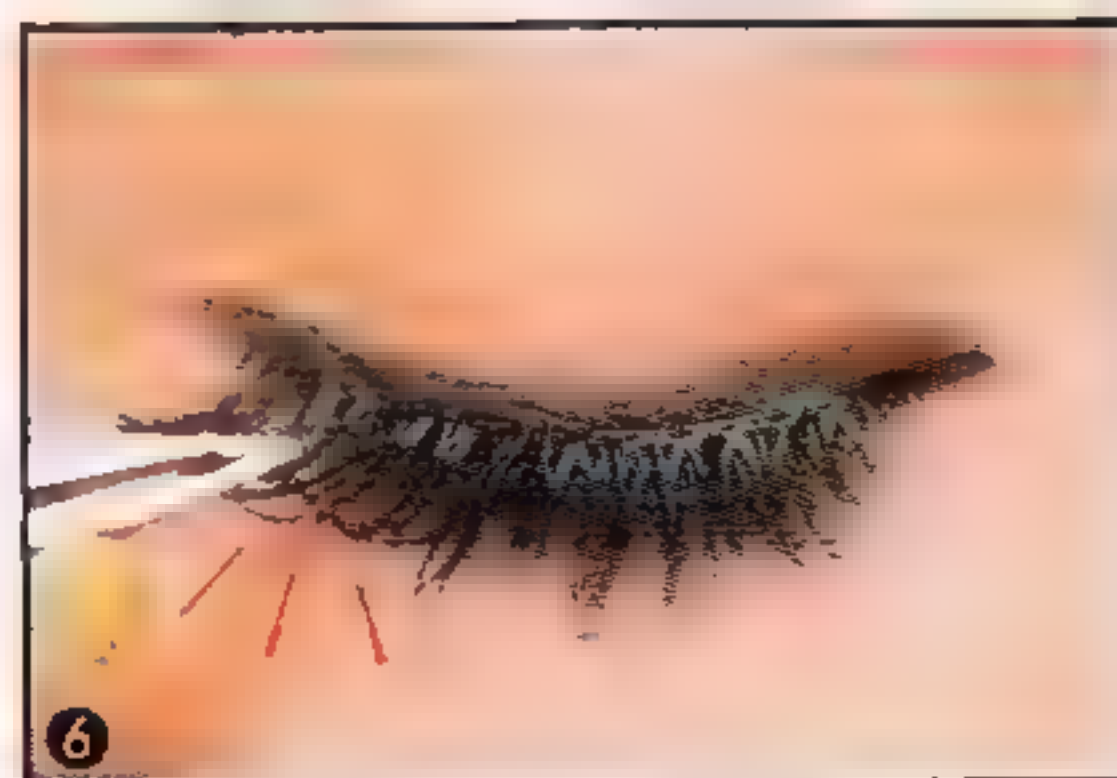
①左端の濃いブラウンシャドーをライナーブラシで、ラインをぼかしつつ、ハネ上げの下地になるラインを作るよ★



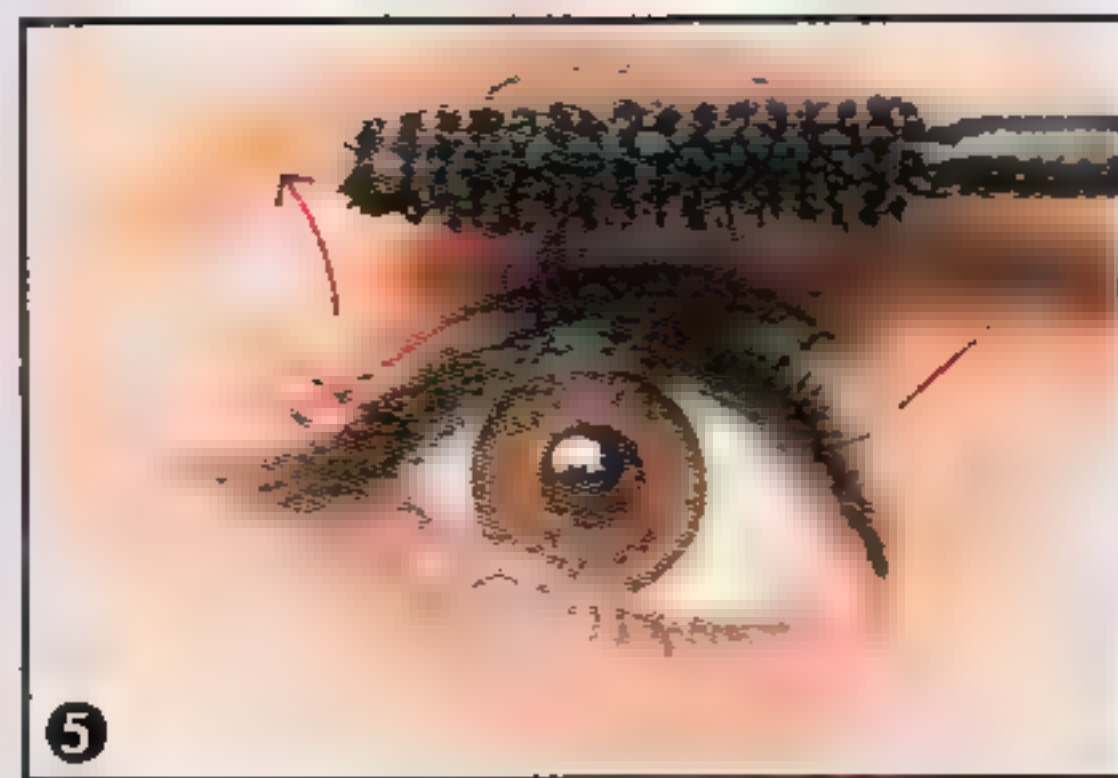
②のペンシルライナーでラインを引くよ。この時、目頭部分は5mm程度あけた部分からラインをスタートするよ♡



全体に③右端の薄いベージュをさっとブラシでひと塗り。④の右側上下を混ぜて重ね塗るとまぶたに深みが出るよ。



つけまは目尻を強調するタイプを使用。ナチュラルタイプなので、まつエクと重ねてもやり過ぎ感を抑えられるよ♡



⑤のマスカラを先に塗って、散らばったエクステを整えるより、つけまの下地になるようしっかりとオン。



⑥のリキッドで、目のふちに沿って細くラインを引く。③のラインシャドーをなぞるように細くハネ上げよう♡

使用アイテム♡



① 海外で購入したベージュベースのアイシャドー ② M・A・C スモール アイシャドウ 右上：ハニーラスト、右下：ソバ ③ シャネル クレイヨン コール 61 ノワール ④ ダイヤモンドビューティー リキッドアイライナー ブラック ⑤ メイベリン ザ・クラシック ボリューム エクスプレス ウォーターブルー ベリーブラック

パンダ目を卒業したなら、残ったシャドーで下まぶたに陰影を付けるテクがオススメ。③でラインを描いたブラシにシャドーをつけ足さず、下まぶたの目尻部分をぼかすようにさっとひと塗りして♡



沙世は

# 解語之花に相応しい 自然派ライン♥

大きくて丸い目の沙世は、極太ラインが特徴的。二重幅ギリギリまで目頭からしっかりとラインを入れることで、誰からも愛される美しい目元を作れるよ。

**上つけま DATA♥**

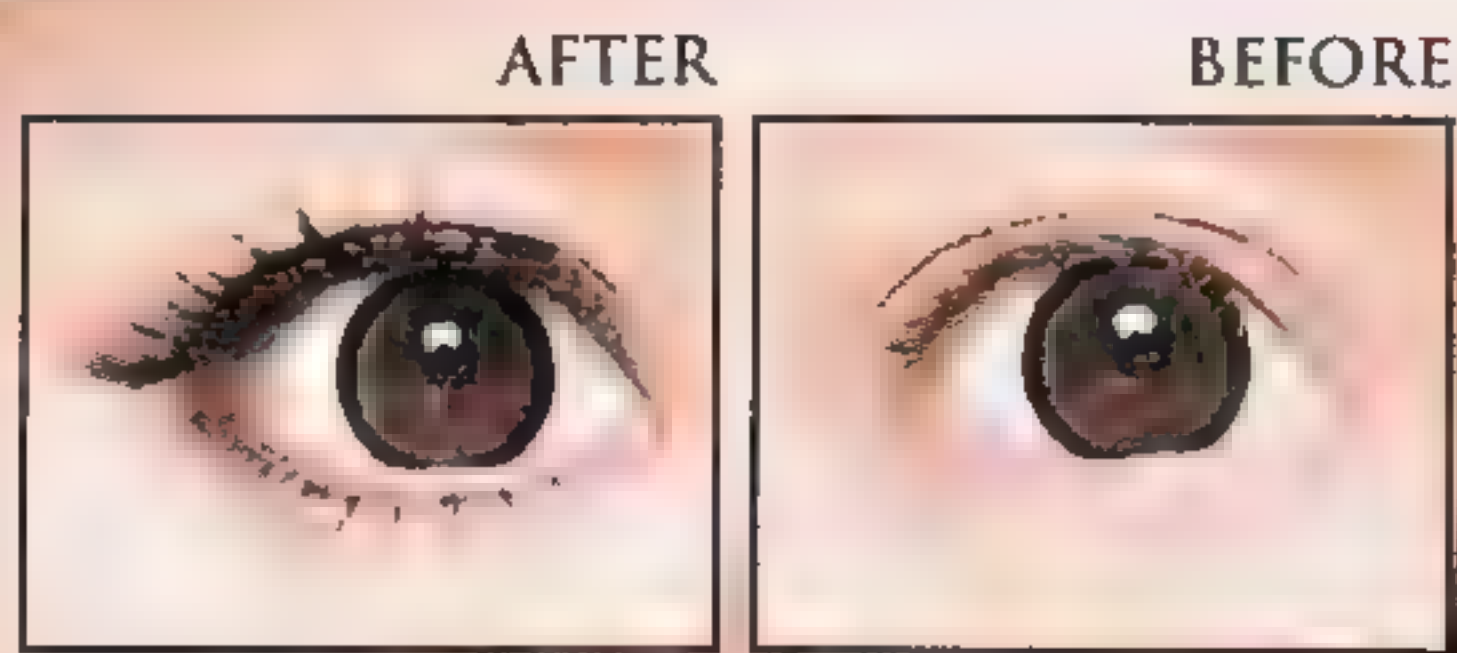
I LOVE~MOTTO  
大きなEYEを~/01 ¥999

隙間をしっかりと埋めてくれるタイプだよ。

**LINE DATA♥**

長め |---| 短め  
太め |---| 細め  
色 黒

ハネ上げ 太いラインの延長でハネ上げは太く短くにこだわっているよ。



カラコン♥プリンセスアイズ/桃玉

沙世の  
秘匠技♥



前髪を巻くために温めたホットカーラーを、ホットビューラー代わりに使用。マスカラが付かないよう、つけま後のマスカラ前にね。

専属モデル(30歳/東京都)  
独身・子供なし  
早川沙世

**PROCESS♥**

① ヴィセ グラムグローアイズ BR-2 ② ベルサイユのばら レディオスカルリキッドアイライナー EX グランドブラック ③ ホットカーラー ④ メイベリンザカラサルボリュームエクスプレスウォータープルーフ ブラック ブラック

**PROCESS♥**

① ② ③ ④

④でつけまを馴染ませるため、とかすような感覚で。下まつげは上のボリュームに負けないように。

つけまは、目尻の密度が濃いので、太めのラインとの相性がバツグン。この後、カラーで上げるよ。

目の左右差が悩み。バランスをうまく整えるよう、②のリキッドで引くラインで太さを調整するよ。

①右上をアイホール全体に馴染ませ、右下の濃いページを二重幅に重ねてグラデーションを作ろう。

**PROCESS♥**

① ② ③ ④

④ 目尻から小指の爪幅ひとつ分くらいの長さで、真横に伸ばしながら円を描くように軽くハネ上げてね。

③ ②のペンシルでラインを引く。上まつげの生えている部分だけにラインを重ね、メイク崩れを防止。

② シャドーライナーブラシを使って、①の濃いブラウンで目の形に沿ったラインの下地を細く引いてね。

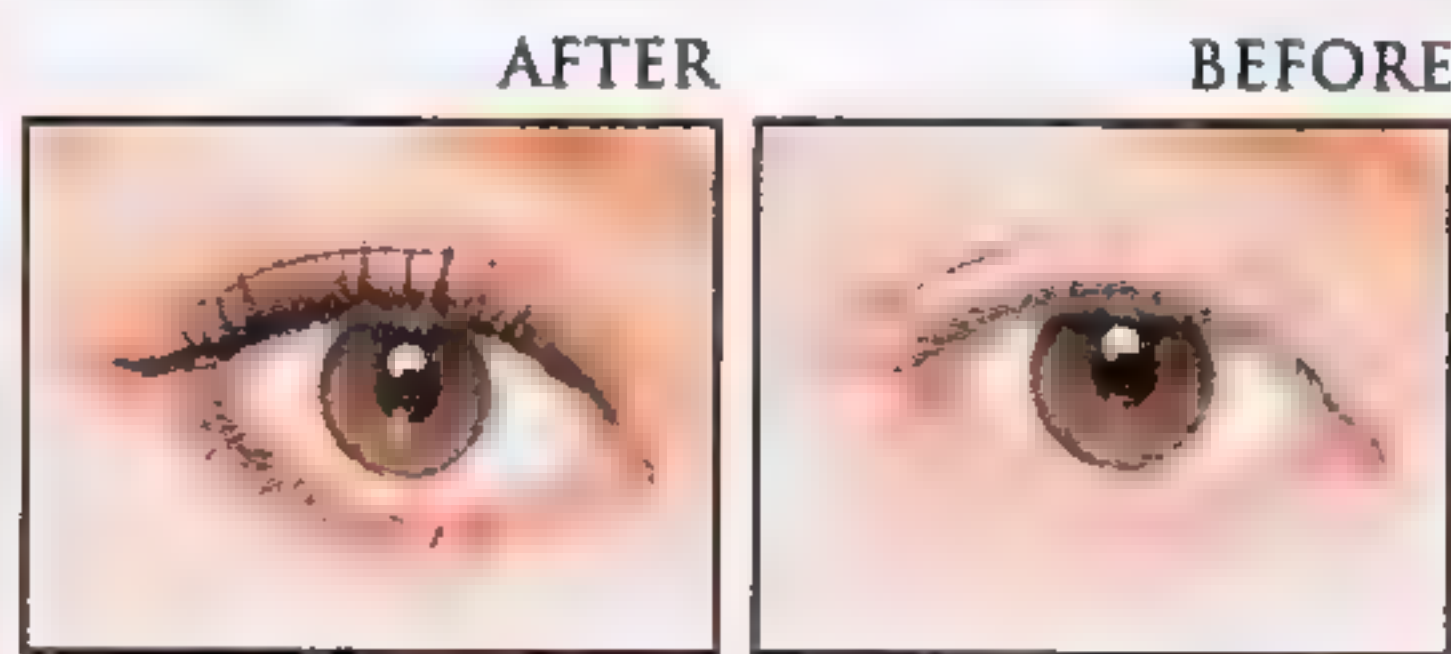
① ④の左から2つ目の薄いピンクを黒目の上部分に、右隣の濃い色を目頭と目尻に、縦グラデを作る。

**PROCESS♥**

① ② ③ ④

① ジルスチュアート セダクティヴアイズ 06 romantic goddess ② M・A・C スモールアイシャドウ ムルシュ ③ メイベリンクレヨンアイライナー ブラック ④ ケイト スーパーシャープライナー S BK-1

saki



カラコン♥なし

**LINE DATA♥**

長め |---| 短め  
太め |---| 細め  
色 黒

ハネ上げ 細く長く、ハネ上げるよりも緩い曲線をイメージする感じで。

専属モデル(28歳/東京都)  
独身・子供なし  
加賀美早紀



④で、目頭からしっかりと粘膜を埋めていく。縦に持って下からつつくようにすると、粘膜もまつげの隙間もやりやすい。

# 早紀は 冷艶清美な大人の たしなみライン♥

カラコンもつけまもまつエクも、武装を一切しない早紀のメイクはスッピン風。極細のラインとピンクのシャドーで冷艶清美の通り、美しい目元を演出。



# Rina

## 莉菜は

### 春風駘蕩の たれ目風ライン♥

ゆったりとした色気のある目力を持つ莉菜のメイクは、つけまを先につけるのがポイント。正面のバランスを見ながらハネれば、失敗する心配いらずなんだよ。

OWN LOOK



専属モデル(30歳/東京都)  
独身・子供なし  
桜井莉菜

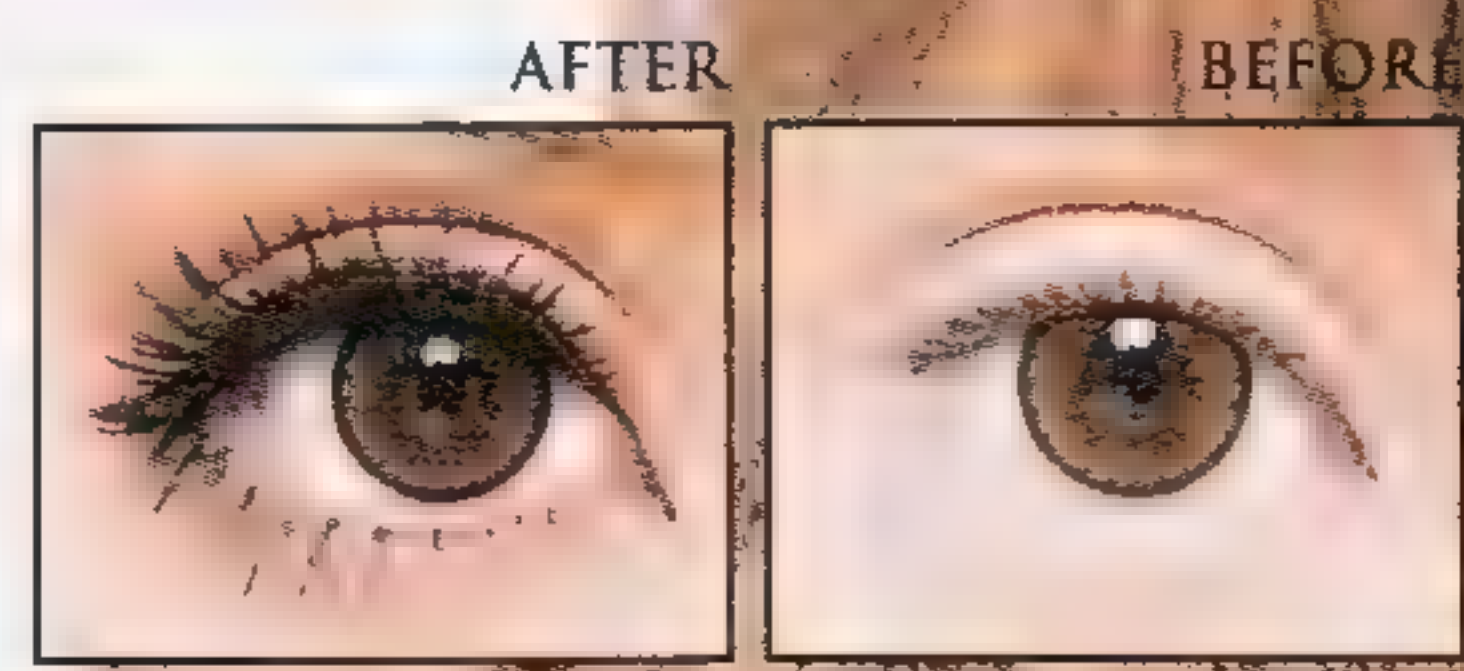
**上つけま DATA♥**

VALUE PACK  
/ナチュラルロング VP42  
¥790  
同じタイプを2枚重ねで  
カスタムしているよ。

**LINE DATA♥**

長め |---| 短め  
太め |---| 細め  
色 黒

ハネ上げ 5mmほど、上まぶたと下まぶとの隙間を埋めるように上げる。



カラコン♥Dear Queen/ナチュラルブラウン

最後のラインが終わったら、仕上げに右下の濃いブラウンで目尻のラインをぼかす。キツめのラインに抵抗があるなら試してみて♥

**使用アイテム♥**

A ケイト カラーシャスダイヤモンド BR-3 B パワーインメイク ラスティングリキッドアイライナー C ブリジット ファンタスティック ディープマスカラ ディープブラック

**PROCESS♥**

① 目尻のラインをぼかす。② 目尻のラインをぼかす。③ 目尻のラインをぼかす。④ 目尻のラインをぼかす。

① 目尻のラインをぼかす。② 目尻のラインをぼかす。③ 目尻のラインをぼかす。④ 目尻のラインをぼかす。

① 目尻のラインをぼかす。② 目尻のラインをぼかす。③ 目尻のラインをぼかす。④ 目尻のラインをぼかす。

① 目尻のラインをぼかす。② 目尻のラインをぼかす。③ 目尻のラインをぼかす。④ 目尻のラインをぼかす。

**PROCESS♥**

① 目尻のラインをぼかす。② 目尻のラインをぼかす。③ 目尻のラインをぼかす。④ 目尻のラインをぼかす。

① 目尻のラインをぼかす。② 目尻のラインをぼかす。③ 目尻のラインをぼかす。④ 目尻のラインをぼかす。

① 目尻のラインをぼかす。② 目尻のラインをぼかす。③ 目尻のラインをぼかす。④ 目尻のラインをぼかす。

① 目尻のラインをぼかす。② 目尻のラインをぼかす。③ 目尻のラインをぼかす。④ 目尻のラインをぼかす。

**使用アイテム♥**

A ルナソル スキンモデリングアイズ 01 Beige Beige B M・A・C テクナコール グラフィックブラック C ビボアイフル アイライナー ブラウン D 24th コスメ マジックパウダー 02 クールブラウン E キングダム リキッドアイライナー ディープブラック



AFTER BEFORE

カラコン♥シード Eye cogget 1day/ブラウン

**LINE DATA♥**

長め |---| 短め  
太め |---| 細め  
色 黒×ブラウン

ハネ上げ 目尻から1~2mm程度下げたあとにハネ上げるのが特徴的。

**LALAの秘匠技♥**

① 目尻のラインをぼかす。② 目尻のラインをぼかす。③ 目尻のラインをぼかす。④ 目尻のラインをぼかす。

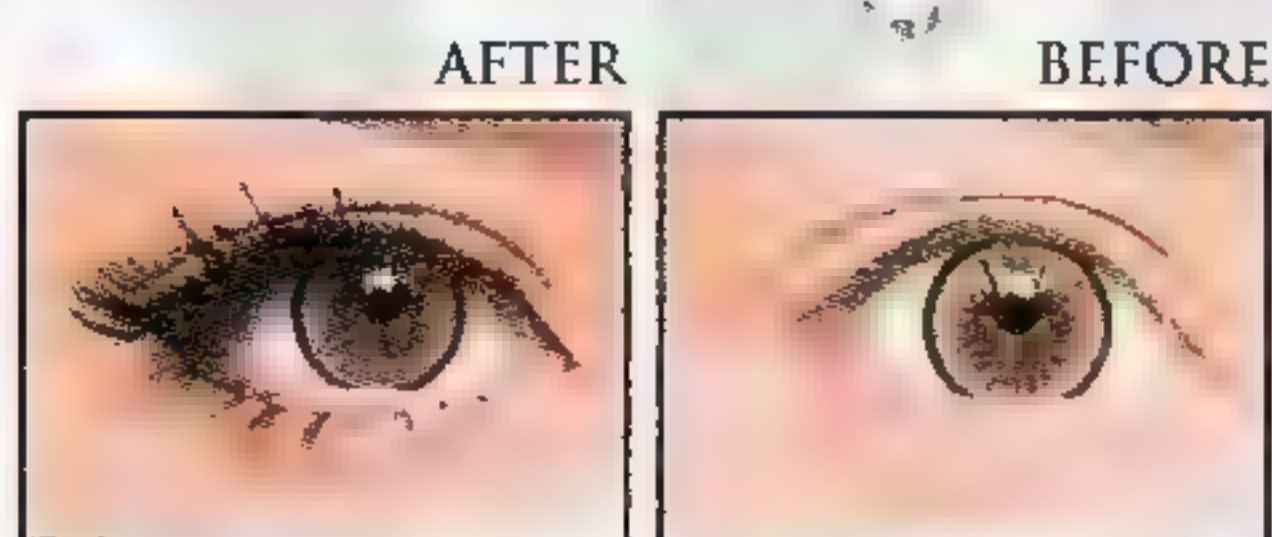
# LALAは

## 墨痕淋漓の MIXライン♥

アートメイクのラインをなぞるから、誰よりも印象的で力強いラインに仕上がるLALAライン♥ 茶色と黒ペンシルとリキッドの合わせ技で横幅を強調したよ。

Lala

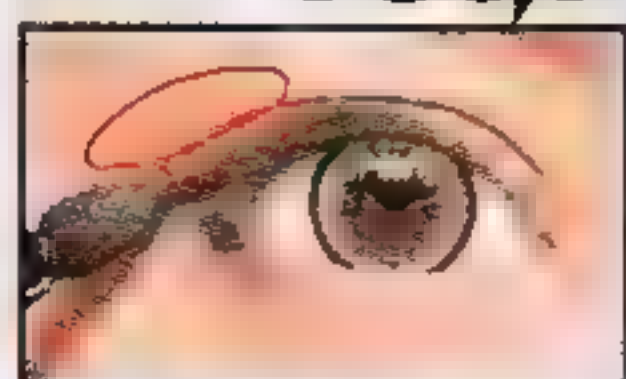




カラコン♥  
ティアモ/ティアリーブラウン

美咲の  
秘匠技♥

①一番下の濃いブラウンを、シャドーでラインを描くように上まぶたと下まぶたの目尻にのせ、ベースを作ろう。



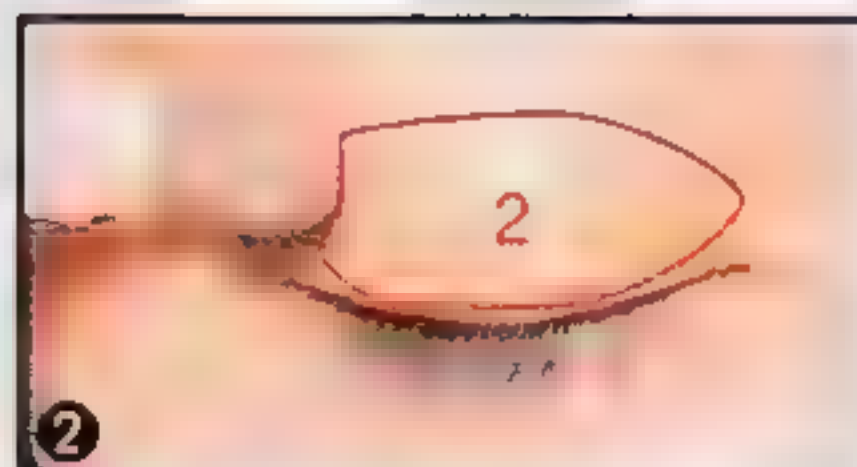
LINE DATA♥  
長め |---| 短め  
太め |---| 細め  
色 黒  
ハネ上げ 目のキワに沿ったラインは極細、ハネ上げは太くハネる。

上つけま DATA♥  
DECOLOG / Sweet ¥1260  
中央の毛束が多いから縦長の目になれるよ

## 美咲は一遊一遊の猫目ライン♥

ちょっと前まで目を大きくしたいから囲んでいたけど、引き算を覚えて極細ライン&抜け感にこだわったメイクが美咲のマイブーム

PROCESS♥



①左側、ラメのないマットなヌードベージュをアイホール全体に!



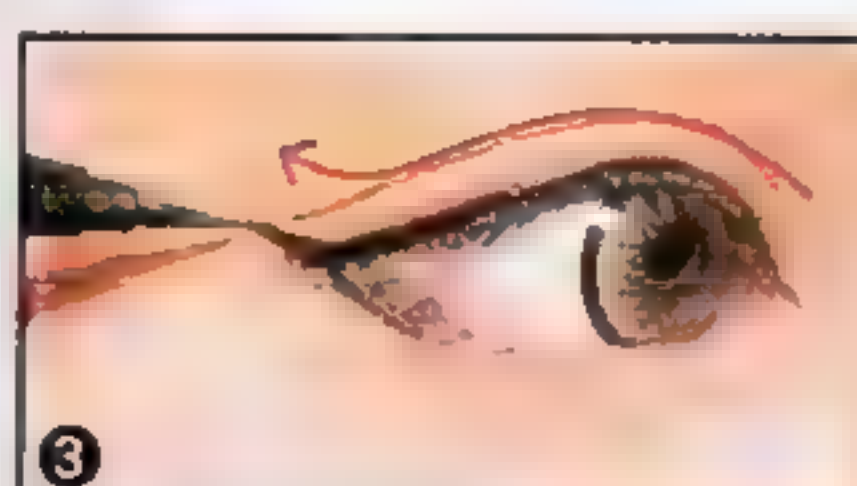
②Aのハイライトをまぶた全体にブラシで薄くのせることで下地にして。



歌舞伎町闇〇勤務  
(30歳/東京都)  
独身子供なし  
美咲さん



つけま後、マスカラをとかすようにつけ、まつげを馴染ませてね



⑤で目尻を太くし、眉尻方向に向かってハネ上げ。下は目尻だけ



A・M・A・C ミネラライズスキンフィニッシュソフト&ジェントル  
B・NARS デュオアイシャドー3018  
C・M・A・C ヴェラックスパールフュージョンシャドウ  
ブラウンリクス  
D・レアニウォーターブルーフリキッドアイライナー  
E・メイベリンザマグナムボリュームエクスプレスウォーターブルー

Misaki

Mie

## 美恵は国色天香の極細線えめライン♥

つけまのラインの濃さを活かしているから、あくまで細めラインがお気に入り。下まつげのナチュラルな束感がラインを引き立てるよ。

ライフスタイルプロデューサー  
(33歳/東京都)既婚・娘2人  
宮下美恵さん

LINE DATA♥  
長め |---| 短め  
太め |---| 細め  
色 黒  
ハネ上げ 極細ラインで、目を閉じた時の形に沿って3~4mm程度伸ばして。

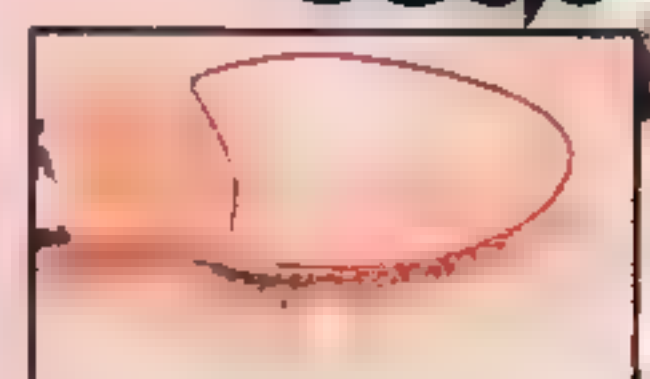
上つけま DATA♥  
ドーリーウイック/1 (ドーリースイート) ¥1260  
まつげを少しずつまんだような束感が出る。



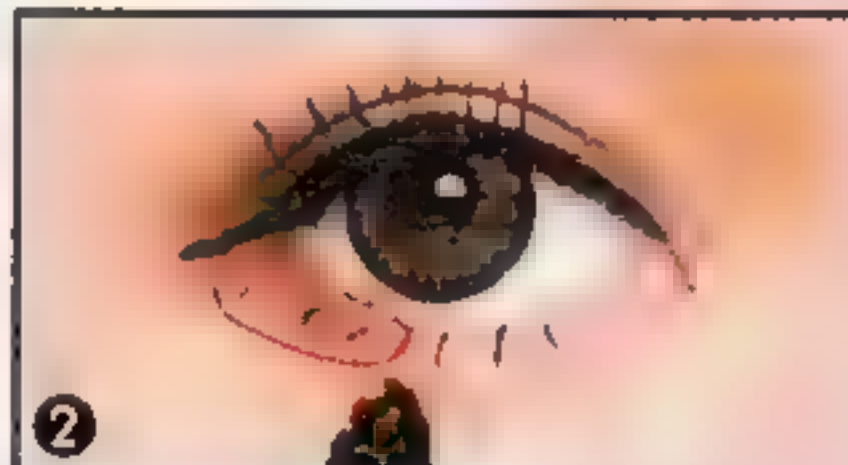
カラコン♥  
FAIRY / ナチュラルブラウン

美恵の  
秘匠技♥

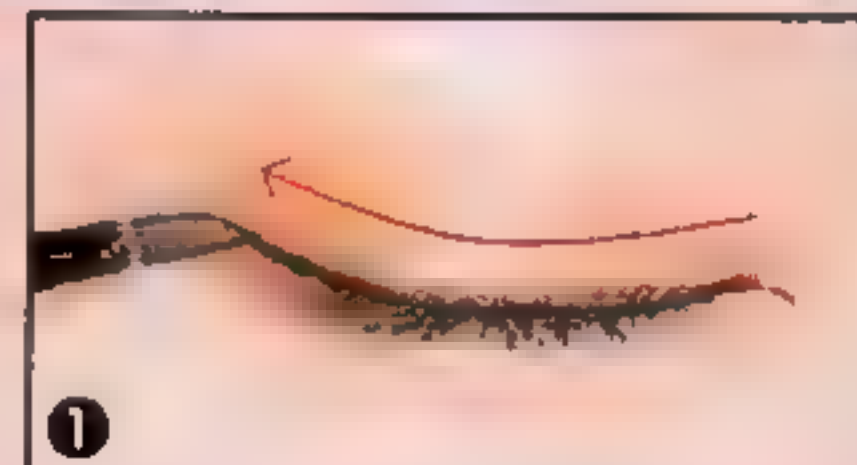
アイホール全体にA左上のピンクを重ねることでふんわりとした印象の目元に。目尻には左下を丸くのせよう



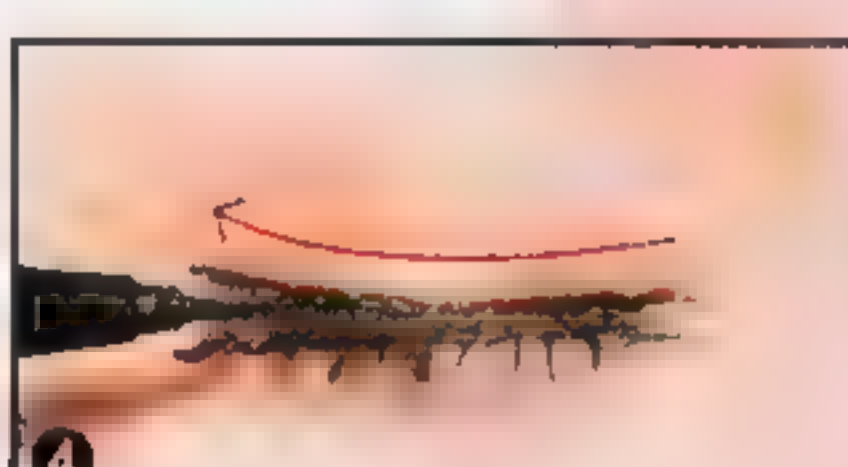
PROCESS♥



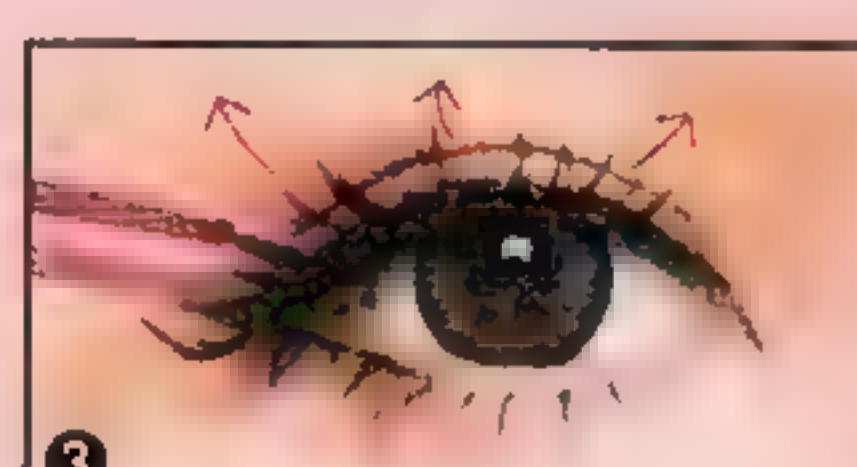
①マスカラブラシを縦にして、下まつげは束を作るようにしてね



②ジェルライナーでベースを作り、リキッドラインのヨレ防止に



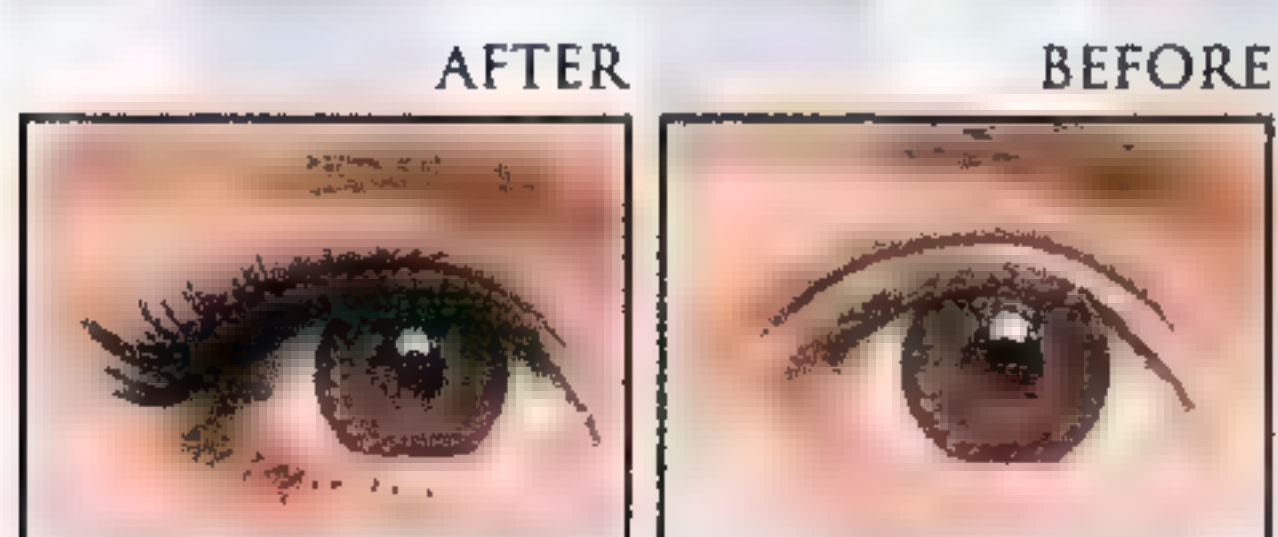
③でジェルのラインをなぞりながら、隙間を埋める様にラインを!



上まつげにもマスカラをつけたら、つけまをピンセットでつけるよ



A エクセルファイブレイヤーズシャドウ FS04  
B M・A・C フルイッドライン ブラックトラック  
C デジャヴュファイバーウィッグエクストラロング R ピュアブラック  
D ドーリーウイックリキッドアイライナー



カラコン♥プリンセスアイズ/桃玉

祐香の  
秘匠技♥

A右下の濃いブラウンをラインの下地に。Bの平たいシャドーラインブラシを使うと仕上がりがキレイになるよ。



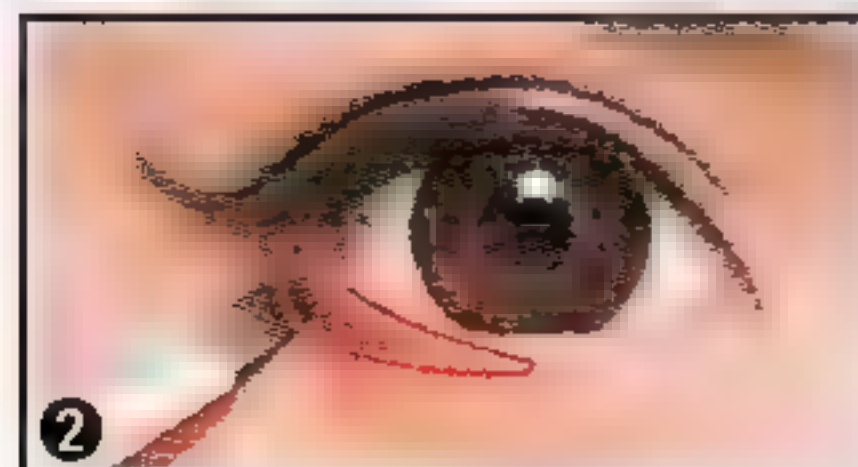
LINE DATA♥  
長め |---| 短め  
太め |---| 細め  
色 黒  
ハネ上げ 目尻内側3mm程から眉尻に向け、三角を描く感じでハネる。

上つけま DATA♥  
Diamond Lash / ウィンクeye ¥1260  
目尻が長く厚みがあるのでハネ上げに最適

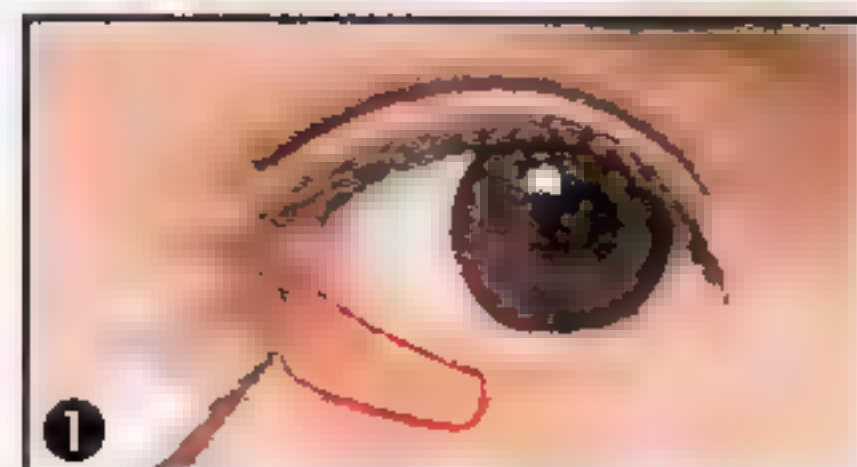
## 祐香は採長補短のBB風ライン♥

超絶セクシー女優・ブリジット・バルドー大好き祐香はBBのラインを真似る、1cmオーバーの超大胆なハネ上げメイクに興味津々な♥

PROCESS♥



①匠技の後、下まつげのラインを埋めるようにA右下を重ねる



②下まぶたの目尻、涙袋幅に沿ってA右上のオレンジベージュをオン。



③マスカラでまつげを持ち上げたあと、つけまをピンセットで付けて。



④リキッドで写真のような三角形を描いてから中を塗りつぶそう



A LB ゴージャスアイズ ゴージャスカーキ  
B シャドーラインブラシ  
C ドーリーウイック リキッドアイライナー

ライター&Tokyo  
Nadeshikoプロガ  
(34歳/東京都)既婚・子供なし  
水野祐香さん

Yuka

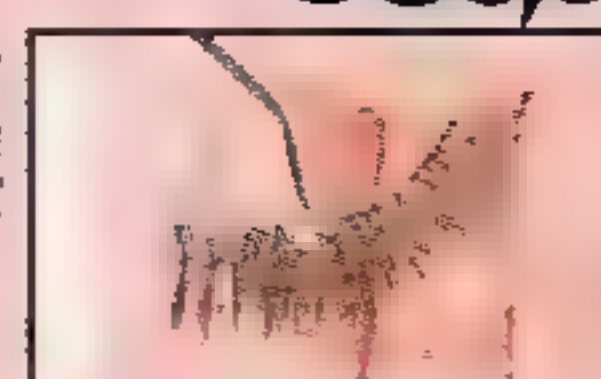




カロン♥プリンセスアイズ 金狼

MERIの  
秘匠技

同じつけまを2枚組み合わせてカスタムし、濃い目元を演出。コスパの良いつけまを使い、長さよりも量で勝負。



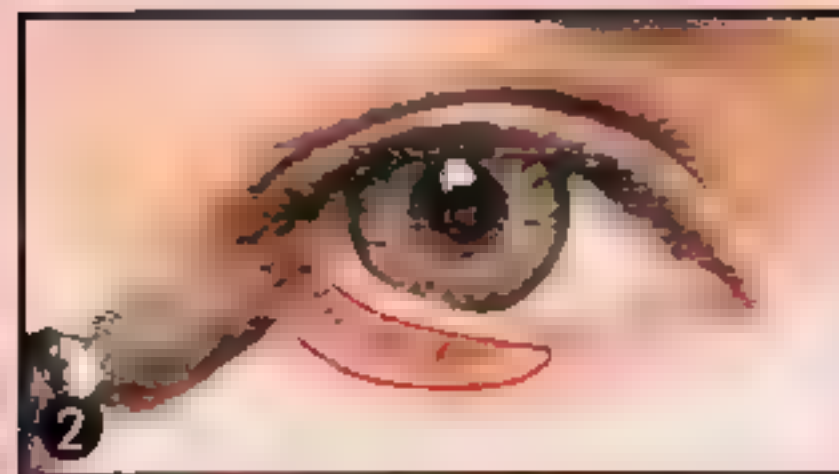
# MERIは八面玲瓏でスキのないライン♥

LINE DATA♥

長め 太め 色 黒  
ハネ上げ 目尻までラインを下げ、1cmほど三角を描くようにハネる。

目元に隙を作らないMERIが使うのはリキッドライナーだけ。下げてから上げる王道スタイルのハネ上げだから下まぶたはシンプルにね。

PROCESS♥



下まぶたのキワ部分にA左下を薄く馴染ませ、陰影をつけてね。



Aの左上と右上を混ぜたものを全体に、右下をアイホールにオン。



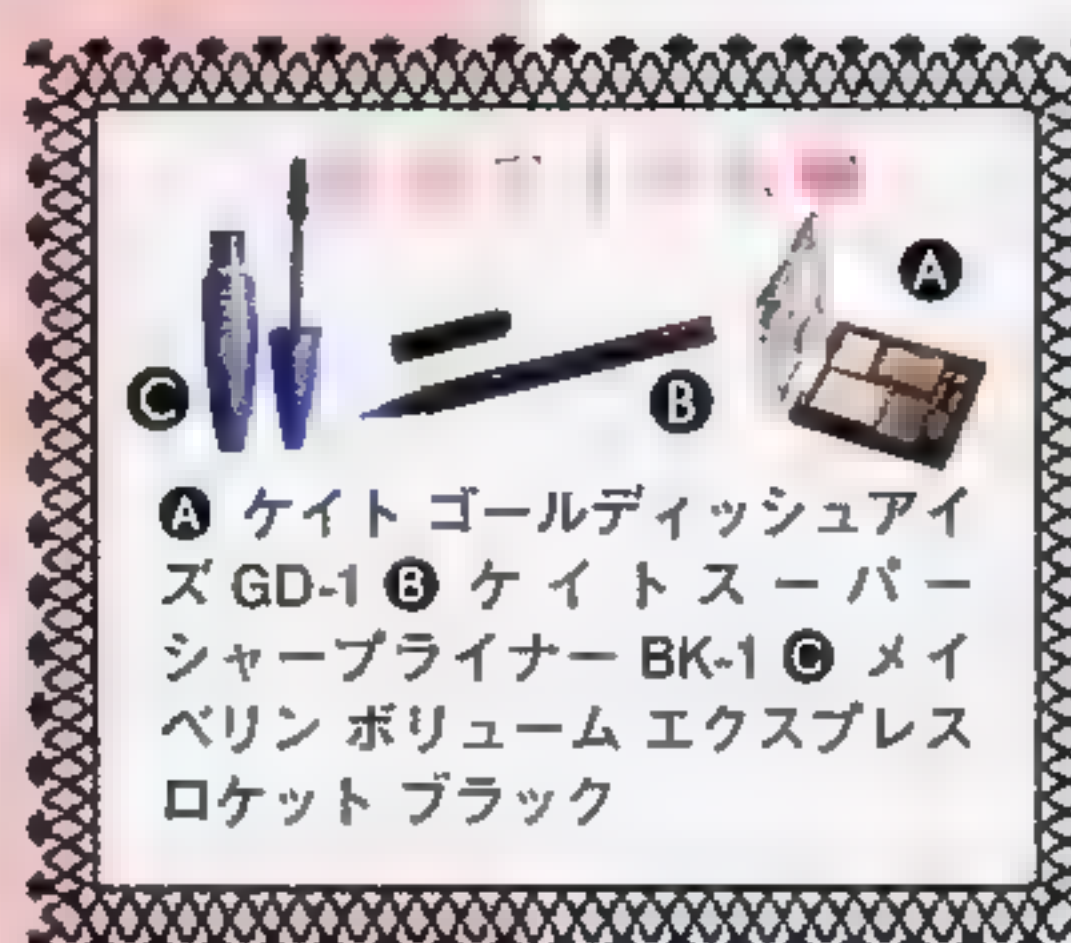
マスカラはつけまの前に。長さの出るタイプでまつげを整えるよ。



目頭から目尻にかけ、徐々に太さを出しながら、目尻をハネ上げて。

つけまDATA♥

Diamond Lash エアリー-eye ¥1260  
目尻が少し長めで、ふさふさ感重視タイプ。



Meri

主婦&Tokyo Nadeshikoプロガー  
MERIさん  
33歳 東京都 既婚・子供なし



北新地パニラ勤務 & アパレル会社社長  
(27歳 大阪府) 独身・子供なし  
まなかさん

# まなかは一片氷心のクールライン♥

メイク番長・まなかは目の形に沿ったナチュラルライン派。クールな印象に見せたいから、ハネても長さは控えめにするのが成功法則。

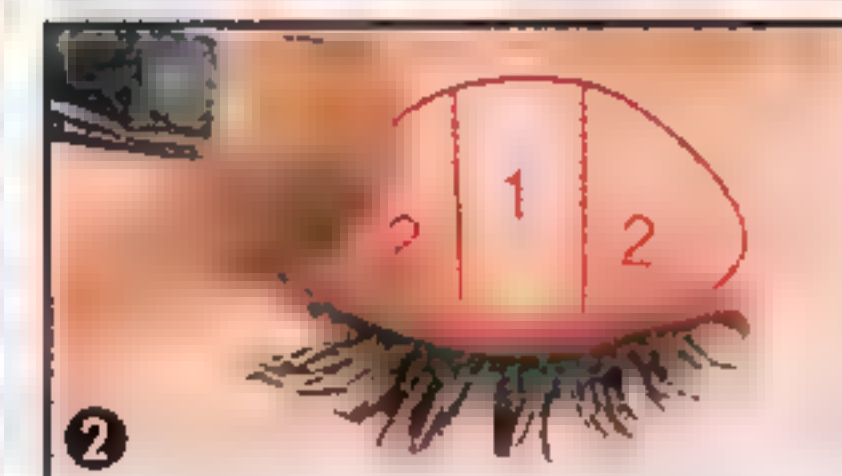


カロン♥ヴィーナスアイズワンデー ブラウン

まなかの  
秘匠技

縦のグラデーションを演出するために細いブラシを使って、目尻に重ね付けするようにのせていくよ。

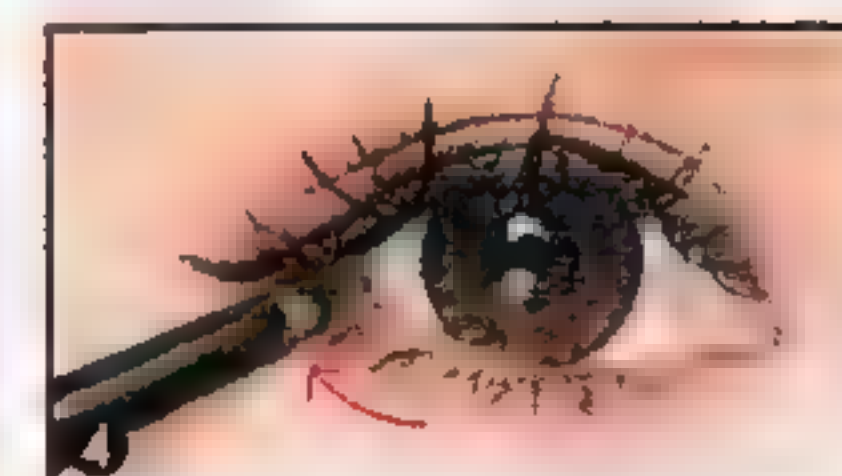
PROCESS♥



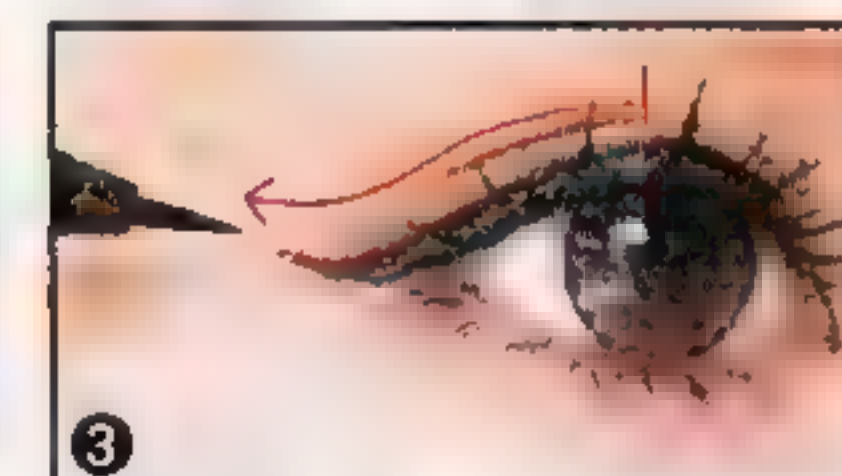
目の右下を目頭と目尻のアイホール、左下を中央に入れ縦グラデに。



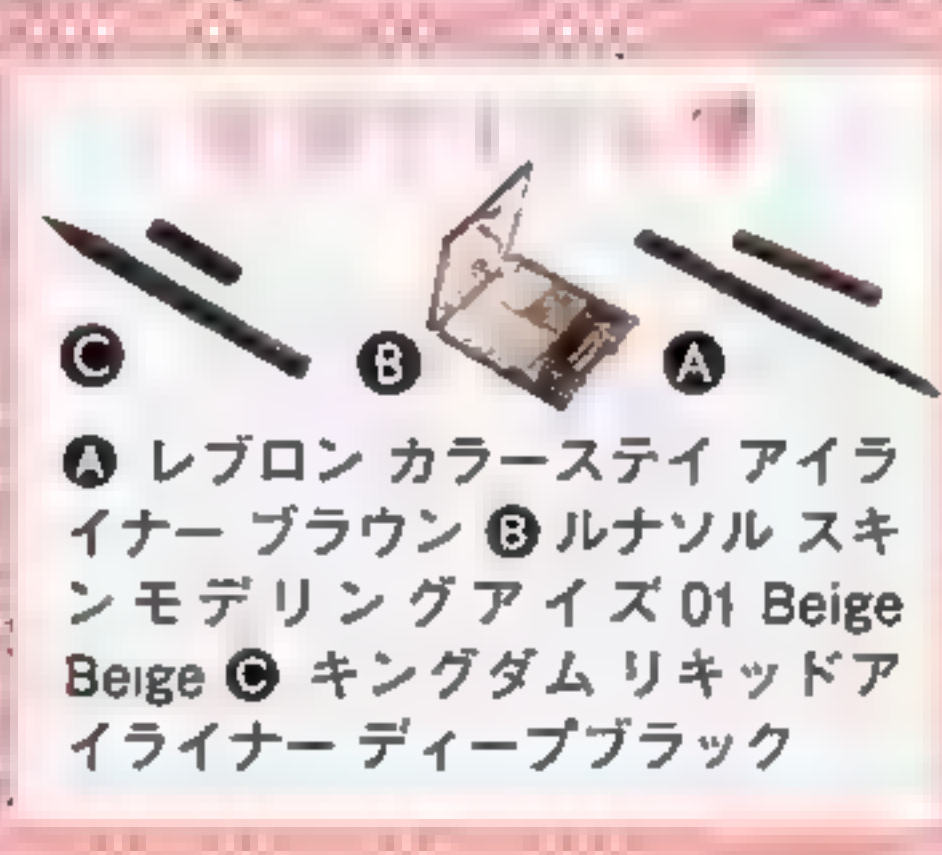
Aのブラウンペンシルでインラインを。下は黒目の幅だけ引こう。



Aで下まぶたの目尻と上ラインを繋げると立体感が出るんだよ。



目尻よりも2~3mm長めにラインを下げてから軽めにハネ上げてね。



LINE DATA♥

長め 太め 色 黒×ブラウン  
ハネ上げ たれ目風に目尻を一旦落としてから2~3mm程度ハネ上げるよ。



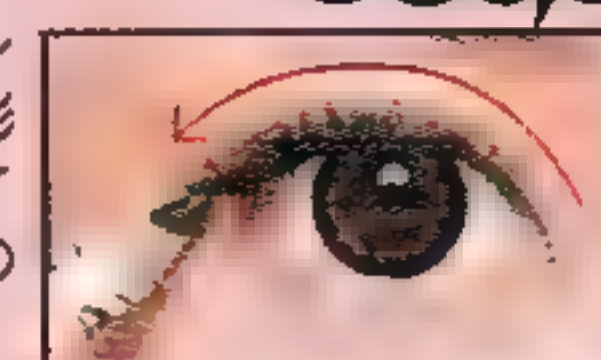
Manaka



カロン♥キャンディーマジック/キングブラウン

紗和の  
秘匠技

メイクの最初にAペンシルライナーで目の形に沿って目尻までラインを引く。上まぶたのインラインも忘れずに。



LINE DATA♥

長め 太め 色 黒  
ハネ上げ 目のラインに沿って目尻から先細りになるよう5mm伸ばす。

# 紗和は愛屋及鳥のキャッチアイライン♥

その日の気分でラインの太さを変えてるよ。元のつり目を活かし、目のラインに沿って5~6mm伸ばすだけで自然とハネられちゃうお手軽ラインだよ。

PROCESS♥



Cの左側上から順に、上まぶたがグラデーションになるようにね。



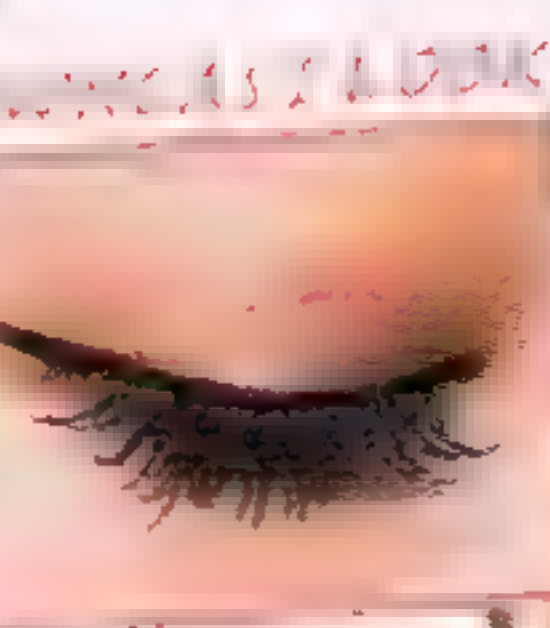
目一番上でラインをぼかし、ペンシルの落ちやすい油分をオフ。



最後にまつエクを整えるため、薄く付く程度に軽くEのマスカラを。



Dでラインを引く。目尻は目の形の延長になるよう5mm程のばして。



飲食店コンサルタント  
(29歳 東京都) 結婚中・子供なし  
山上紗和さん

Sawa



いよいよ最終回!  
変身後の姿を  
ついにお披露目  
します♡

VERITE  
CLINIC

姉ageha

# ヤマトナデシコプロジェクト 最終回♡

約半年に渡ってお送りしてきた「ヤマトナデシコプロジェクト」も最終回!! コンプレックスから解放されたステキな姿をみなさんにお披露目します♡ いかにかわくなったか、施術前の姿と比較してみてください♡

PHOTO\_Yoshinobu Bito  
HAIR&MAKE\_Emiko Matsumae  
EDIT&TEXT\_Marika Koizumi

顔も体もキレイに  
なれるなんて嬉し  
すぎます♡



第2回目

エステでボディを  
シェイプアップ♡  
「長沼ビューティーコレ  
クション」でエステに  
もトライ♡ スタイル  
美人を目指す♡



第1回目

プロジェクトの  
モデルを決定♡  
誌面でプロジェクトに  
挑戦してくれるコを募  
集♡ さっそく施術を  
行いました♡



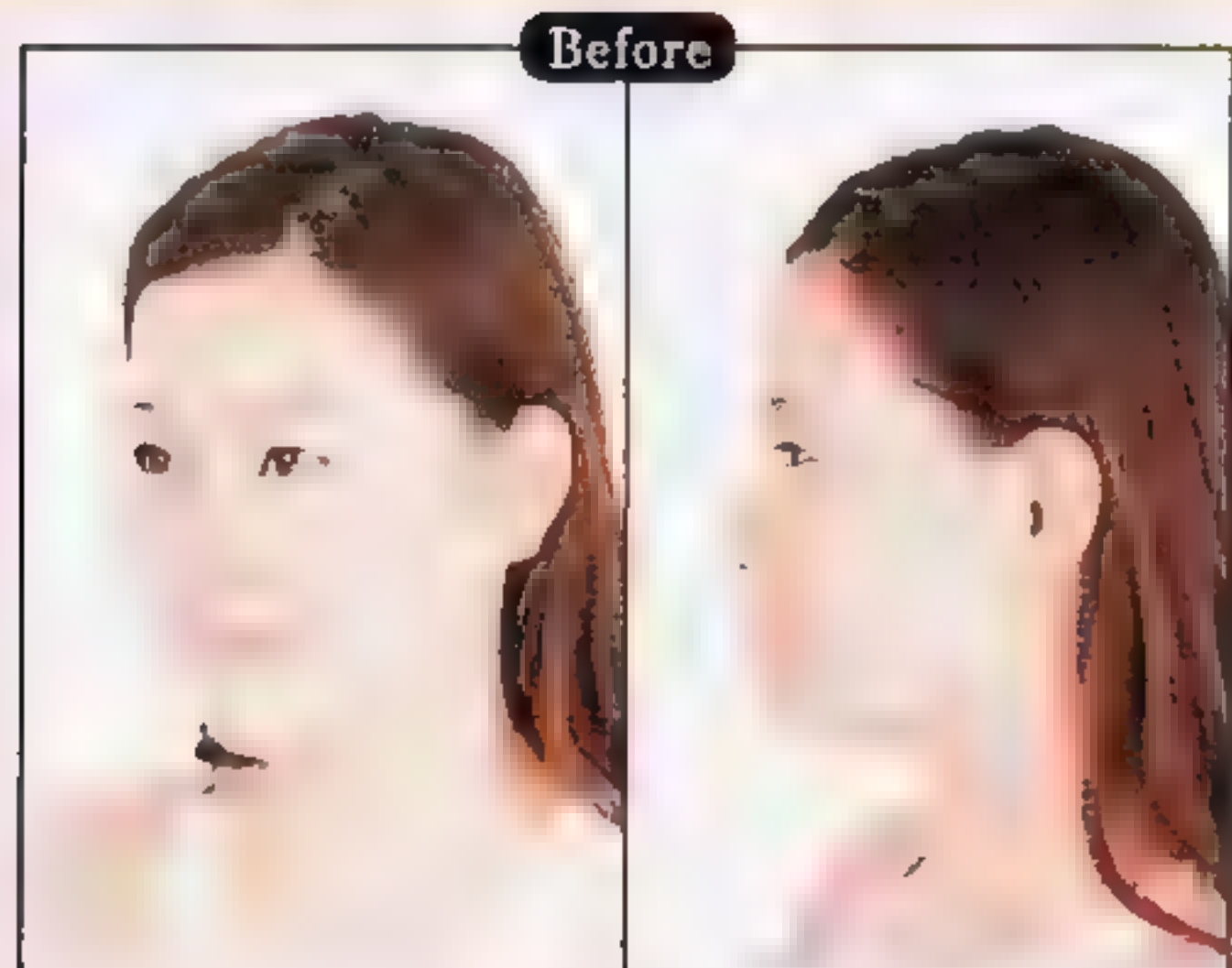
ヤマトナデシコ  
プロジェクトってなに?



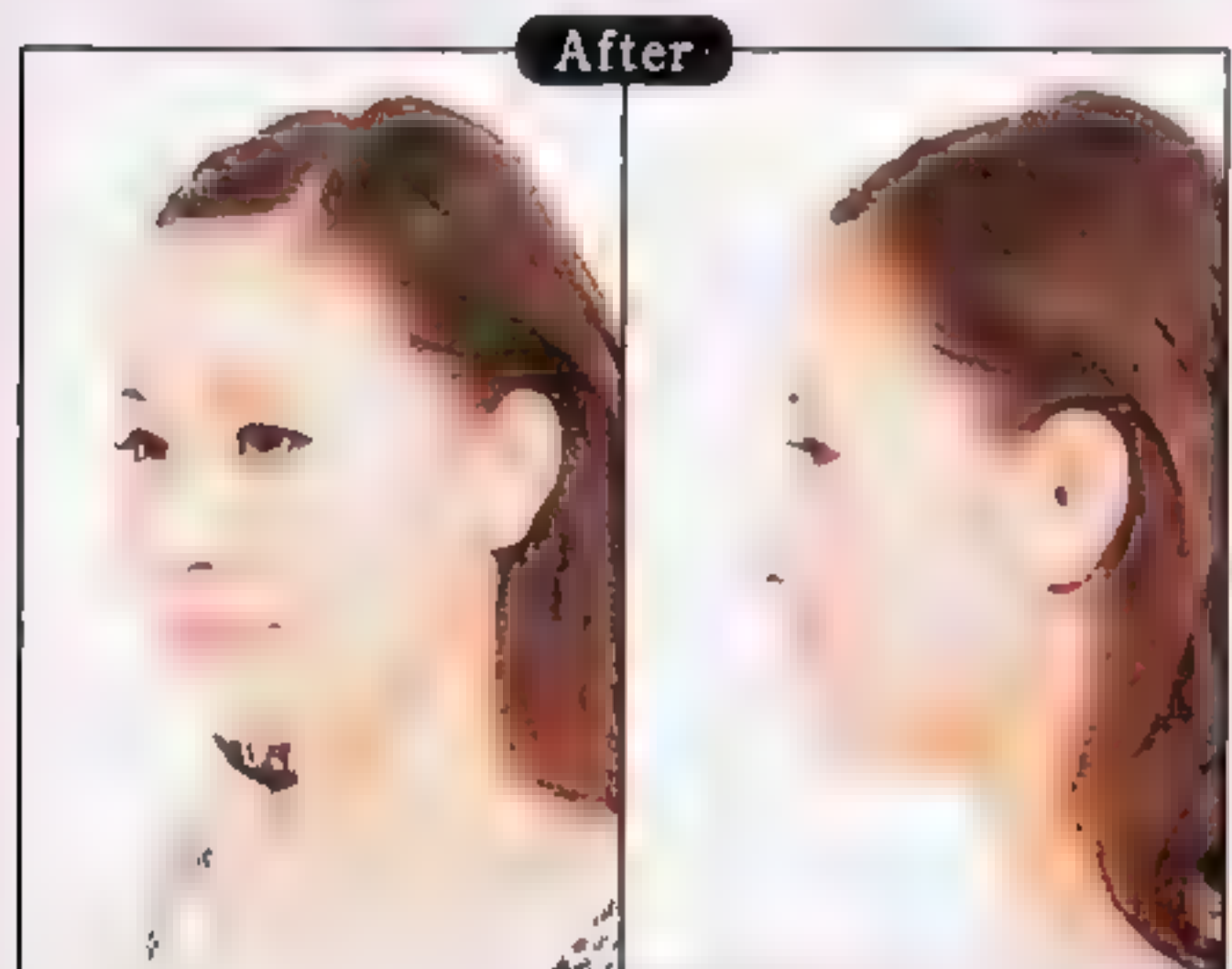
家族も応援してく  
れたので応募を  
決意したよ♡

ヴェリテクリニックで  
キレイになってモデ  
ルデビューしようとい  
う一大プロジェクト♡  
ついに術後の姿を公  
開します♡

Face♡



全体に丸みのあるシルエット♡  
たいらなおでこと丸い鼻、アゴも丸みがあって下ぶくれな  
印象です♡ 顔が大きく見えて損しています。

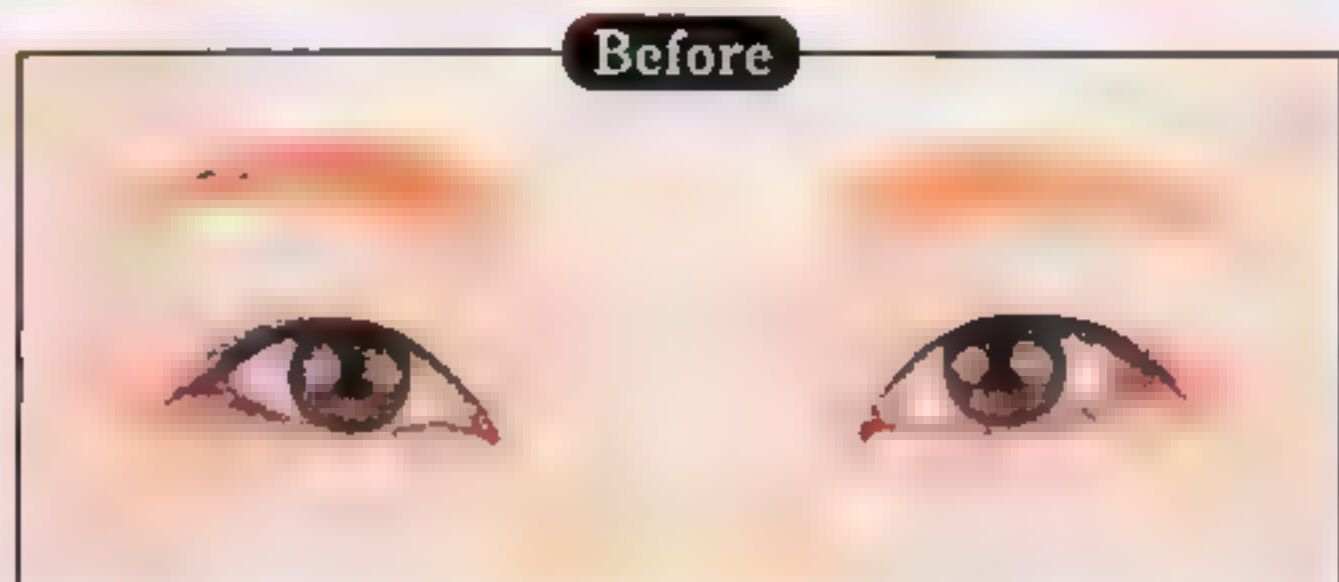


やりすぎない自然な横顔♡  
おでこ〜鼻〜アゴが整ったことで、小顔になりました!  
横顔のラインがキレイになって美人シルエットに♡

担当医のコメント♡ 室 孝明先生

愛される横顔

「安室さんみたいな優しい感じ」  
がご希望だったので、男女問わ  
ず愛される横顔にこだわりました。



一重まぶたの日本人顔♡  
スツとしたまぶたの、クールな印象の目元♡ コレは  
コレで悪くないけど、華やかさが物足りず...



ナチュラルメイクでも華やか♡  
カラコンとつけまなしの顔がこちら★ 薄メイクでもパ  
ツチリした瞳になってかわいくなった♡



華やかなメイクにも似合うように♡  
カラコンとつけまにもトライしてみました♡ ぱっちりメ  
イクも似合う、ハデめな顔立ちになったよ♡

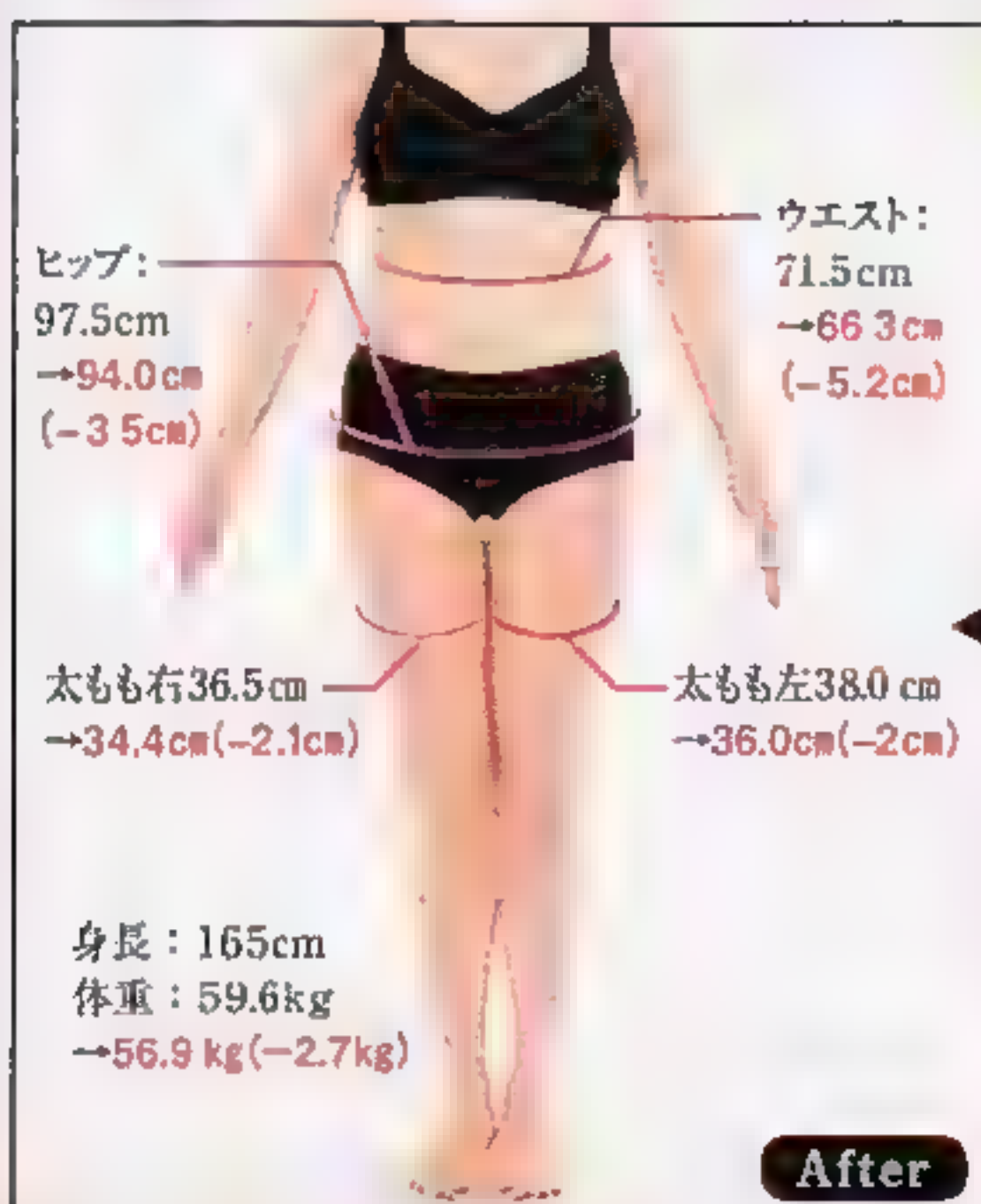
担当医のコメント♡ 李 政秀先生

自然な二重にしました

派手すぎない二重が本人の希望  
だったので、ナチュラル感を残  
した二重にしました。涙袋はヒア  
ルロン酸で作りました。



Body♡



ウエストと脚が  
スッキリした感じ♡  
エステ通いとダイエットを並行  
してやってみました♡ まだまだ  
続けて、これからもっとヤセよ  
うと思います♡



エステはむくみや  
セルライトを取っ  
てくれる♡



担当医のコメント♡

大橋 菜都子先生

輪郭をシャープに♡

フェイスラインが丸くメリハリがな  
かったので、ボトックスでエラをほ  
っそり。頬の脂肪はリポソームで  
なくし、唇はアヒル口にしました♡





コンプレックスが解消  
されてメイクするのが  
楽しくなりました…♡

隆鼻術	315,000 円
眉間プロテーゼ	315,000 円
鼻尖形成	367,500 円
鼻翼縮小	315,000 円
額プロテーゼ	420,000 円
二重全切開	315,000 円
エラ ボトックス注入	68,250 円
アゴ ボトックス注入	31,500 円
口唇 ヒアルロン酸注入	63,000 円
頬(ドールチーク)	
ヒアルロン酸注入	210,000 円
涙袋 ヒアルロン酸注入	31,500 円
頬・アゴ 脂肪融解注射	
リポビーン注入	37,800 円

♡長沼ビューティーコレクション♡  
行った施術

セルライト	
コンクエストコース	17,850 円
ミネラルスリムコース	16,800 円
フェイシャルコース	15,750 円

合計 2,539,950 円

施術内容は先生  
とじっくり相談し  
て決めました♡



ずっとコンプレックスだった自分の  
顔がこんなに変わるなんてびっくり  
しました♡ 施術直後に顔が腫れ  
たときは不安だったけど、今では  
輪郭もキレイになったし大満足♡  
周りの人からも「かわいくなったね」  
って言われて嬉しいです♡

バタフライチュニック¥7,245、レースショートパン  
ツ¥4,200、パンプス¥11,340/すべてDelyle  
NOIR渋谷109店

♡お世話になったエステはココ♡

長沼ビューティーコレクション



ブライダルエステやまつげエクステ等、美に関する  
あらゆることのできる癒しの空間。

③東京都中央区銀座2-4-18 アルポーレ銀座4F  
☎03-3561-1841  
HP: <http://www.estheup.ne.jp/nbc/>

♡お世話になったクリニックと先生♡



福岡院 院長  
室 孝明先生

綿密な計算に基づいたデ  
ザイン力と技術で皆様の  
理想を叶えます。

ヴェリテクリニック 大阪院  
大阪市北区梅田1-1-3 大阪駅前第3ビル18F  
☎0120-121-051



大阪院 副院長  
大橋 菜都子先生

女性ならではの繊細な技  
術力で内面からも輝けるよ  
うな医療を提供。

ヴェリテクリニック 名古屋院  
愛知県名古屋市中村区名駅4-5-20 第二堀内ビルディング5F  
☎0120-45-170



名古屋院 院長  
李 政秀先生

患者様の希望を叶えるた  
め、充分なカウンセリング  
で信頼を築きます。

ヴェリテクリニック  
銀座院

患者様の理想を手に入れ  
るのに必要な最善の治療  
法を提案します。

③東京都中央区銀座5-5-  
7 ニュー銀座ビル6号館3F  
☎0120-883-250  
HP: <http://www.verite-clinic.jp/>



ヴェリテクリニック 福岡院  
福岡市博多区博多駅前3-26-5 Mビル1号館8F  
☎0120-394-412



する一步を踏み出したお姉さん8人の奮闘記!!

PHOTO\_Ryota Hamaguchi,  
Yoshinobu Bito[SAYO,MAYUMI,Al]  
HAIR\_Rina Kiri(f-me)[MAYUMI]

# お仕事図鑑2014・春

気にはなってるし魅力的だけど、具体的にどうしたらいいかわからない「起業」△ 周りに起業してる人ってなかなかいないよね△ でも!! お姉さんの中にはアドバイスをくれる人がいっぱいいてるんです★ 気になるきっかけや聞きづらいお金のことまで根掘り葉掘り聞いちゃいました♥ ご参考に♪

でも、どこか場所を借りてネイルをしたいって思ったときにひらめいたのがドンキ。ドン・キホーテのブースを借りられるように交渉して片隅でネイルをしてた

16歳で美容師の見習いを始めたのが働き出した原点。その後、18歳で夜の世界に入ってママを経験したときに経営の楽しさに気づいた。すごく大変だったけど、無我夢中でやってたな。エステの営業の仕事をやったときに会社の仕組みを知ることができた。仕事をしながら、ネイルのスクールにも通ってたよ。ネイルの資格を取ってからは、出張ネイルって形で大好きなネイルを仕事にした。小さい事務所を借りるところからスタート★

次は今いる仲間とWEB系のお仕事を形にするのが目標。起業することで大事だと思うのは経験と人脈、この2つさえあれば、あとはなんとかなる。

☆ 起業や開業って聞くとい大それたことに聞こえるけど、いきなりドーンって会社を作るんじゃないくて、ちっちゃくてもいいから、自分ができるところから経営の練習を始めるのが大事だと思う。

去年の11月には今回紹介してる歌舞伎町に新店舗のヘア&ネイルサロンGlam Sをオープンしたよ。アンティーク調の内装はもろろん、路面店だから外観とか外からの見え方にもこだわった★

どんな小さなことでもいいからできることから始めてほしい



CASE-1  
早川沙世

ヘア&ネイルサロン  
@TOKYO

いろんな仕事を経験したけど  
全てが今の経営に役立ってる

専属モデル(30歳)東京都  
早川沙世



内装やディスプレイにもこだわってるよ。レンガや木を使ってアンティーク調にまとめた。



スタッフにネイルしてもらいながら腕前をチェック。話しながらお店の近況も聞くよ。



オーダーメイドでネイリストが作ってるよ。他にもiPhoneケースやヒールにもデコ。



歌舞伎町のお店はホテルの1Fにある路面店。ポスターのモデルにMERIさんも登場★

仕事でやり取りをするからケータイは常に3台持ち。真ん中のカバーはお店で作ったよ。

オーダーメイドのカルティエの時計は800万円くらい。人とかぶらないのが◎。

MCMのパスポートケースは免税店で購入。大事な書類を入れることもあるよ★

最近買ったバーキン25は財布と合わせて200万円くらい。仕事にはこの大きさが一番使いやすいよ。

## Sayo's ルール♥

- 1 外見を常に磨く。人の第一印象は外見で決まってしまうと思うから。
- 2 信頼関係を大切にする。信頼がなければどうやっても仕事は上手くいかない。
- 3 話術を磨く。仕事ができるだけじゃダメ。コミュニケーション能力が大事。

## 起業DATE♥

資本金 1400万円  
従業員 100名  
設立 2007年  
事業内容 ヘア・ネイルサロン・ネイルスクール・バーの運営

## 起業をあと押ししたひと言

もっといろんな世界を見て経験して、それでも夜しかないのならそれでいい!!

屋の世界もちゃんと見てほしいって。夜の仕事をやってたときに、お母さんから言われた言葉。誰より沙世のことを信じてくれていたから頑張れた♥

## GLAM S (グラム エス)

東京都新宿区歌舞伎町2-22-1 ホテルシェーナ1F  
☎03-6233-8309  
営業時間 お問い合わせください(要予約)  
<http://www.glam-nail.jp/>  
<http://beauty.hotpepper.jp/SlrH000269883/>



あと一步が  
踏み出せない  
あなたへの  
格言付き♥

# 強く、たくましく、でも美しく♥ 好きなことを仕事に 起業への道

CASE-2

まなか  
アパレル  
@OSAKA

人は簡単に信用しないこと  
人に信用してもらえらる人になる♥



北新地パニラ勤務&アパレル会社社長  
(27歳/大阪府独身・子供なし)  
まなかさん

急がず焦らず、コツコツ努力  
うまい話や楽な仕事はない!!

きっかけは、「起業をするか  
雇われるか」を考えたときに雇  
われるタイプじゃないなと思って  
ったから。何がしたいか、1、  
2年悩んだ。つきつめた結果は  
美容がホシマに好きでヘア・メ  
イク・ファッションの美容全般  
を全部やりたい。でもいきな  
り全部はできひんから、リス  
クも少なく始めやすいのがアパ  
レルのウェブショップだった♥  
起業するって決めてからすぐ  
に資金も貯めた★ 決断してか  
ら会社ができるまでの準備期間  
は半年くらいかな。コンサル  
会社の人に相談しながら進めて  
いった。去年は中国に検品  
してくれる工場に挨拶したり、  
5日間歩き回って市場を視察し

た。しんどかったけど、さ  
らに興味があった♥  
起業して1年になるけど、ゆ  
っくりコツコツとマイペースに  
やるのが自分に合ってるなっ  
て再確認。まだまだこれか  
らだし、ブランドとしては未完  
成なところも多いけど、やりた  
いことや目標が明確になってき  
た!! 次は今年中にセットサロ  
ンを開きたいと思ってる。何  
か問題が多くて苦労もあるけ  
ど、今後は信用できる人と第2  
章を作りたい。キャバクラ  
やってる子から起業したいって  
相談されることが多いけど、1  
つだけ伝えるとしたら「おしい  
話なんてない」、ってことをま  
ず頭に入れておくべき!!



何の仕事でもどう楽しむかを大事にしてるから、常に笑顔を絶やさんように心がけてる♥



家でできる仕事も気持ちを切り替えられ  
るからオフィスでするようにしてる♥  
商品の発送や梱包も一人でしてる



仕事中のオフィスでも美容は忘れない♥ 乾燥  
するから炭酸ミストでまめにケアしてる



どんなコーデに合うかとカディテールもチェッ  
ク。いろんな見せ方を日々研究してんで

起業をあと押ししたひと言

たった100円でも売上の  
見込みがあるんやったら、  
その商売に価値はある。

自信がなくてどうしたらいいか悩んでたときに仲の  
いいお客さんにかけてもらった言葉。起業をして  
る人から説得力もあって自信が出た!!

mademoiselle moon  
(マドモアゼルムーン)

<http://mademoiselle-moon.com/>  
[mademoiselle-moon.com/shop](http://mademoiselle-moon.com/shop)

Manaka's ルール♥

- 1 信頼できる人をつくること★ 仕事をしていく  
上で人間関係は1番大事なことを思う。
- 2 何事においても「絶対」はない!! 痛い目に  
合わないために石橋は叩きまくって渡る(笑)。
- 3 「Yes」は即答しない★ わからないまま返事  
しないで、家でゆっくり考える。

起業DATE♥

資本金 100万円  
従業員 1名  
設立 2012年10月10日  
事業内容 企画・プロデュース・  
アパレル輸入及び販売

ちょっとした  
伝言を仕事仲  
間に残したい  
ときに使うメ  
モ♥ 気持ち  
を込めてかわ  
いものを

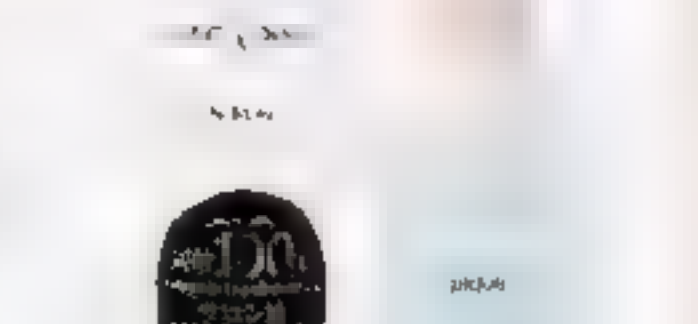


間違えても消せるフリク  
ションペンを8本常備!!  
事務作業ではかなり使え  
んねん

手帳にはいろ  
んなことを書  
くから、付箋  
をつけて何を  
どこに書いた  
か分かるよう  
にしている



いつ何があっても大丈  
夫なように、iPhone・  
充電器・wi-fiは常に持  
ち歩いている



タバコを吸った後  
はジェラピケミ  
ストでニオイを撃退  
★ 周りの人にも  
気を遣うで♥



CASE 3  
**家村マリエ**  
おから事業  
モデルマネジメント  
@OSAKA

決して天狗にならない!!  
初心を忘れず誰にでも謙虚に♡

Marie Japan  
代表取締役CEO(27歳/大阪府)  
家村マリエさん  
独身・子供なし



**中卒・社会人経験なし・元キャバ嬢  
苦勞もしたけど波に乗ってます♡**

会社を立ち上げる前は、モデルをしてたけど、フリーの限界を感じて200万円の貯金を使って2011年におから関連事業の会社を起業♡  
代表取締役になったものの、最初は本当に大変だった。中卒で社会経験もなかったから、世間一般の常識がわからない!!メールの文章に絵文字を使ってしまったり、敬語の使い方がわからなかったり…。取引先に会うときも「今日スッピンなんで」ってサンングラスをかけたままだった。数々の失敗を乗り越えて今があるよね。モデル時代はいつも人に立ててもらう立場だったけど、逆に人を立てる立場になったからこそ、苦勞も人

一倍多かったかな♡

今は、素敵なスタッフにも恵まれてる。5冊目のおからの出版が決まっていたり、2月10日にはTVはなまるマーケットへの出演が決まって、おからの良さを発信する機会も増えたよ。あと、おから事業だけでなくモデルの子も25人ほど抱えている。目標はテレビ本以外にも、自分で執筆した本を出すこと★ミニミの夜の世界からここまできた自分のサクセスストーリーも売りたいと思ってる♡  
これから起業する人にアドバイスするとしたら、思ってる100倍は苦勞するよってこと。でもその分、社会的な信用を得られることも多いよ♡



モデルの子と今後の方向性や悩みについてミーティング♡。アドバイスも立派なお仕事♡



所属してるモデルにポーズやメイクのやり方もレクチャーするよ♡。モデル経験が活かせる♡



スタジオの隣にあるスペースで打ち合わせ♡。スタッフみんなの意見も受け止めて考える♡



去年出版された、3カ月で12倍売れた実績を誇る「おからダイエットレシピ」はエイジングケアにも効果的♡

Marie's ルール♡

- 1 毎月21日は四天王寺に祈願に行き、年に2回はちょっと遠くの神社に参拝♡
- 2 なんでも紙に書いてみる!! とりあえず書き出すと頭の中をまとめられるよ♡
- 3 情報発信を欠かさない★ FBやツイッターなどのSNSで常に情報を発信してる♡

起業DATE♡

資本金 200万円  
従業員 9名  
設立 2011年7月7日  
事業内容 おから関連事業・モデルマネジメント・キャスト・モデル商品撮影サービス

起業をあと押ししたひと♡

夢は逃げない。  
逃げるのは  
いつも自分だ。

実業家、高橋歩さんの本にあった言葉♡。元々好きでずっと持っていた本♡。起業にビビって悩んだときに背中を押してもらって覚悟を決めました♡

株式会社Marie Japan

大阪府大阪市中央区南久宝寺町4-5-17  
アップウェル船場2F  
営業時間：平日 AM11:00~PM7:00  
http://mariejapan.com

会社で下積み積んで独立♡

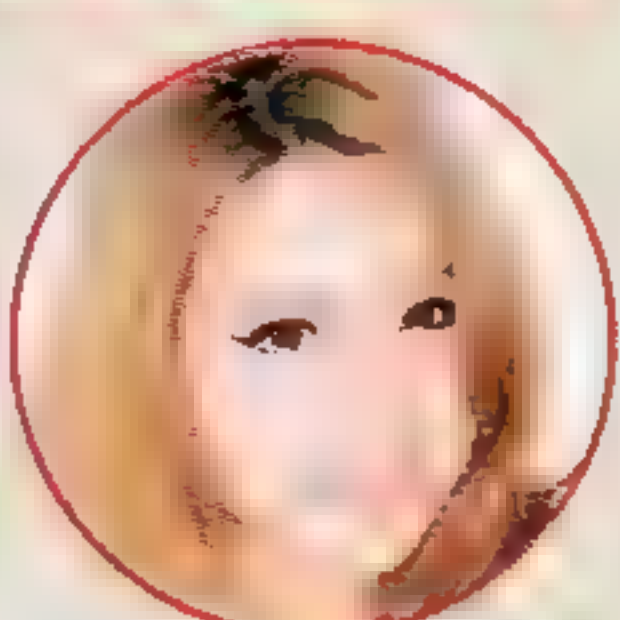
WEBデザインの会社に入って雑貨やカー用品の商品ページを作って経験を積んだよ★今は会社を辞めて、1カ月前くらいからフリーで働いています♡今は知り合いのカフェのポップを作ったり、メニュー表を作ったりしているよ。今後は人物の加工もできるようになりたいので勉強中です♡



WEBデザイナー  
(27歳/東京都)  
バツイチ独身・子供なし  
立石なみさん

元手がかからないライター★

起業と少し違うかもだけど、元手がかからないって点ではライター業もあるよ★祐香はモデルからライターになった稀なケースだけど、まずは編集部で経験を積んでからフリーになるのが◎。コネと人脈と好奇心が必要かな。自分の都合でスケジュールが組めたり、モデルのコたぐさん話がするのもメリット♡



ライター&Tokyo  
Nadeshikoプロガー  
(34歳/東京都)  
既婚・子供なし  
水野祐香さん

国から借りの方法もある♡

百合華は貯金+500万円欲しかったから、国に申請してお金を借りたよ★事業計画書を提出するんやけど、コンサルの人をお願いするのがおすすめ♡お金はかかるけどここはプロに頼んだ方が審査も通りやすいよ。手続きに25万円は必要やから0円じゃ起業できひんて!!少なくともいいから貯金して♡



京都ラブリリー経営&  
祇園のちょうちょ  
(27歳/京都府)  
独身・子供なし  
百合華さん

資金はない!!でも起業したい!!  
資金がなくても  
起業する方法♡



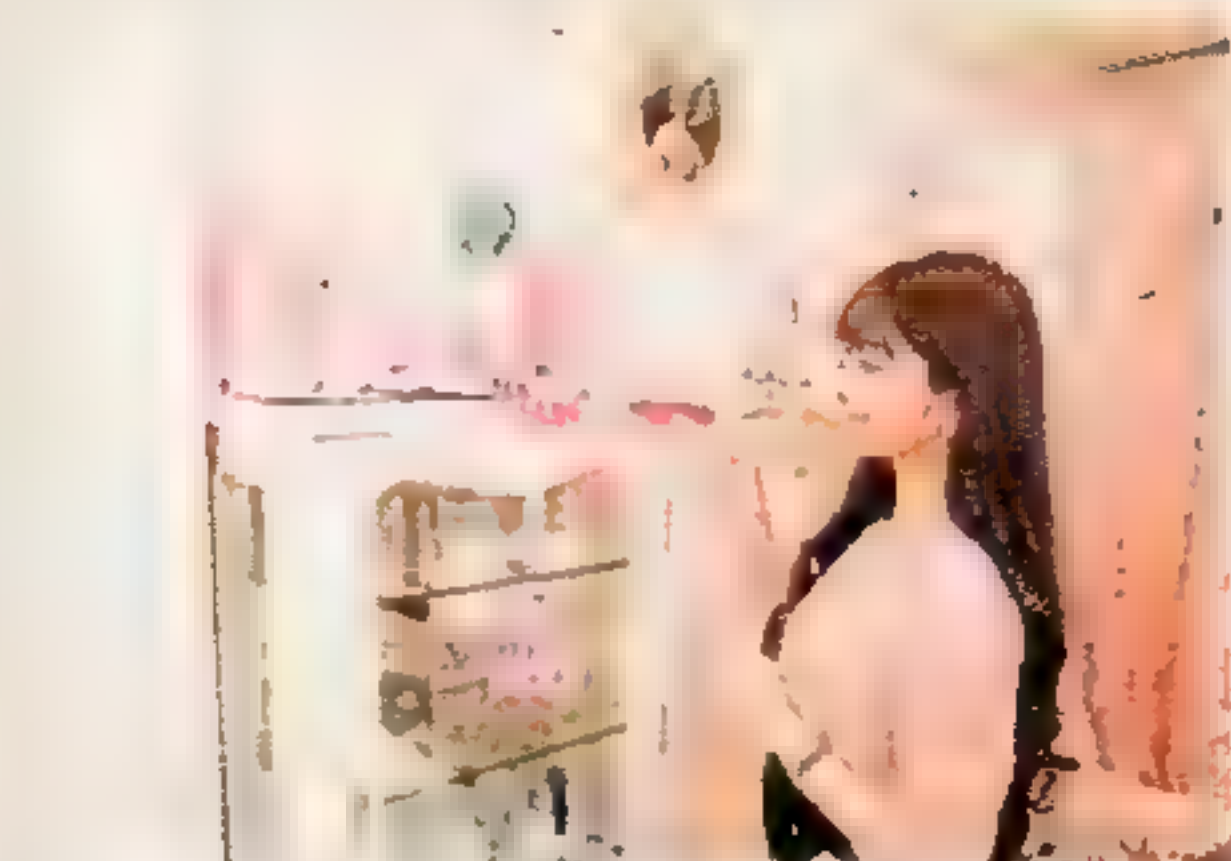
1日に3人までの予約制♡  
自分のペースでお仕事します♪

起業した理由は全部自分のやりたかったことだったから♡会社員じゃできないことなので自分で会社を起せば叶うと思っただけです♡

起業する準備で始めたのが小顔施術のスクールに通うこと♡キャビン・ボーテ・ビジネス。カレッジで勉強しました♡その後、耳ツボジュエリー・ハーブティー・お花などの資格を取得♡自分が興味を持ったことなら何事も挑戦するようにしています♡資金は奈々子にちなんで775万円♡貯金をしていたのでそこから出しました♡お店の準備期間は3カ月くらいです♡中でも物件探しが一番大変でした♡何件も見ても

つと決めたのが2LDKのロフト付き♡気に入ったところが借りられてよかったです♡お店の内装にもこだわって、女の子が姫さまのような気分になれるように、ロココのプリンセスをイメージしました♡エステやバレエなど本当に好きなことを仕事に活かしているのが毎日楽しいです♡しかも、フリーで仕事をしている頃と、会社を設立してからで大きな変化ってほとんどなかったんです!! だから、起業しようか悩んでる人がいたら、あまり考え込まずにやってみてほしい♡これからの目標は、飲食店を経営すること♡素敵なお店に行くと自分もやりたいて刺激を受けます♡

全部ひとりでこなしているの、もちろんお掃除もやります♡掃除道具もかわいいものを♡



全部ひとりでこなしているの、もちろんお掃除もやります♡掃除道具もかわいいものを♡



美容バレエストレッチレッスンもお店です♡受けられます♡難しいものではなく初心者の方でもできるメニューです♡



セレクトブランド「Honey School」のお洋服も扱っています♡WEBでも販売しているのではありません♡

好きなことを仕事にしているの  
休みを取ることを忘れます♡

マドモアゼルナナコ代表取締役  
(27歳/愛知県)  
独身・子供なし  
奈々子さん

CASE-4  
奈々子  
ビューティーサロン  
@NAGOYA



Nanako's ルール♡

- 1 昼間だと電話が鳴ったりするから、集中できる夜中に事務作業をしています♡
- 2 家族や友達と旅行に行く♡ 予定がないとうっかり休みを取らずに仕事しちゃうんです♡
- 3 1日の営業が終わったらひとり反省会♡ 必ず1日を振り返る時間をつくっています♡

起業DATE♡

株式会社Chimiko(チミコ)  
資本金 775万円 従業員 1名  
設立 2012年9月  
事業内容 化粧品の開発及び販売・イベントプロモーション・オンラインショッピングサイト運営

起業をあと押ししたひと♡

好きなことをするなら自分で会社を作った方がやりやすいんじゃない?

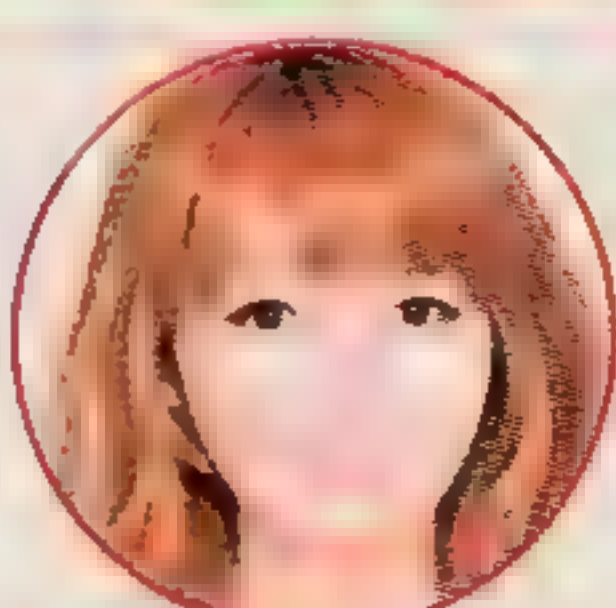
ずっとフリーで仕事をしていて、ある日突然ママに言われた言葉♡なるほどって♡今までフリーでしていた仕事をひとつにまとめた感じです♡

coco♡madonna(ココ♡マドンナ)

営業時間 11:00~21:00  
http://www.coco-madonna.jp/

美容系の新会社を設立予定♡

女性向けのビューティPR会社を設立します♡今はテストマーケティングをしていて、美容機器などのPRを中心に事業内容を固めている段階です♡資本金などまだ決まっていないことも多いですが、時間をかけて進めていこうと思っています♡ずっとやりたかったことなので、とっても楽しみです♡



IT企業 代表取締役社長  
(29歳/東京都)  
独身・子供なし  
山田るり子さん

美人ヨガスタジオが目標♡

YMCのインストラクターヨガスクールに半年間通って資格を取って、今は依頼があれば個人レッスンをしているよ♡30歳までには男性も行きたくなる、美人インストラクターを揃えたヨガスタジオをオープンしたい♡そのために、資金はどのくらい必要なのかなど具体的に勉強中です♡



イベントMC&  
ヨガインストラクター  
(27歳/東京都)  
独身・子供なし  
牧内美奈子さん

総合美容クリニックを計画中♡

歯も大事だけど歯科だけで人生終わりたくなくて、美容クリニックを始めようかと♡大学のときからの夢だったの♡かわいくなりたいけどどこを変えたらいいかわからないって人にアドバイスできるトータルビューティのクリニックを目指してる♡医師を絶賛募集中なので詳しくはブログを見てね♡



木村歯科クリニック  
副院長  
(32歳/東京都)  
独身・子供なし  
木村美和子先生

そろそろ起業しようとしてる  
お姉さんたちの  
リアルボイス♡



**新しい家族が増えるから  
みんなで頑張りたいな**

キャバクラで働いていたときから、いつか自分の店を出したいと思ってた。500万円の資金を貯金から出して、29歳の誕生日に会社を設立。社長という立場上、従業員との関わり方はかなり気を遣う。今も試行錯誤中。あんまり前に出ん方がいいかなとか悩んだり。経営者として相談をすると、やっぱり男性目線のアドバイスをもらうことが多い。男女平等と言われてるこの世の中でもまだまだやなってる感じる。だからこそ頑張りたいねんな。今年、3歳上のDJをしてる兄が結婚するので、前から計画していた鉄板焼き屋を始めるべく物件を探してる。小さい頃から良く鉄板焼き屋さんに食べに行くことが多かったから味は自信あって★。お客さんのニーズにどれだけ答えることができるかが決め手やな。春のオープンに向けて動いてる。鉄板焼き屋が定着したら、バーも近くに引っ越ししようと思う。お客さんも行き来しやすくて、相乗効果が見込めるなって。新しい冒険を始めます!!



**CASE 5**  
**河崎ちの**  
ラウンジ経営  
@OSAKA

バーの次は兄と一緒に  
飲食店を開店準備中



バーでは高級感を出すために、シャンデリアにこだわりました。



店内は冷暖房の効き方、煙の逃げ道などを念入りに確認。



店内だけでなく、外に出て周辺の人通りや客層、競合店などをチェック!! 立地はホンマ大事!



兄と不動産屋の方と打ち合わせ中。条件とか立地とか家を探すのとは違うからすごく慎重に。聞きたいことは全部聞く。

**起業をあと押ししたひと**

ママが社長になったら、カッコいいね。さみしいけど、ママが頑張ってるから私も頑張る。娘が4歳のときに言ってくれた言葉。今よりもっとさみしくなるよって言うても大丈夫って。娘は言葉通り、勉強を頑張っています。

**Bar Lounge CoCo Chino (ココチノ)**

大阪府中央区心斎橋2-13-3 リップルズ南東側ビル7F  
☎06-6212-1015 営業時間 23:00~LAST  
定休日 日曜日 鉄板焼き屋は開店準備中のため  
CoCo Chinoをこ紹介

**Chino's ルール**

- 1 従業員とは心で繋がる。従業員との関わり方を大事にする。
- 2 日曜日は一切仕事しない!! ずっと仕事だと息抜きができないから。
- 3 人と会うことを大切に。忙しくても常にアンテナを張る。

**起業DATE**

株式会社CoCo Chino  
資本金 500万円 従業員 7名  
設立 2009年12月12日  
事業内容 バーの運営



ポッテガの名刺入れは200で働いていたときにいただいたもの★ ずっと愛用してる。

エルメスのポーチには、かかせないメイクグッズが。胃腸や目薬なども常備。

スケジュール管理は全部ケータイでやってる。ケータイひとつで何でもできるように。

伝票や売上管理などの大事な書類はひとまとめにしてこのファイルに入れてあんな。

シャネルの腕時計は仕事用として去年の終わりに頃に100万円くらいで購入した。

**CASE 6**  
**大城あい**  
ヘアサロン  
@TOKYO

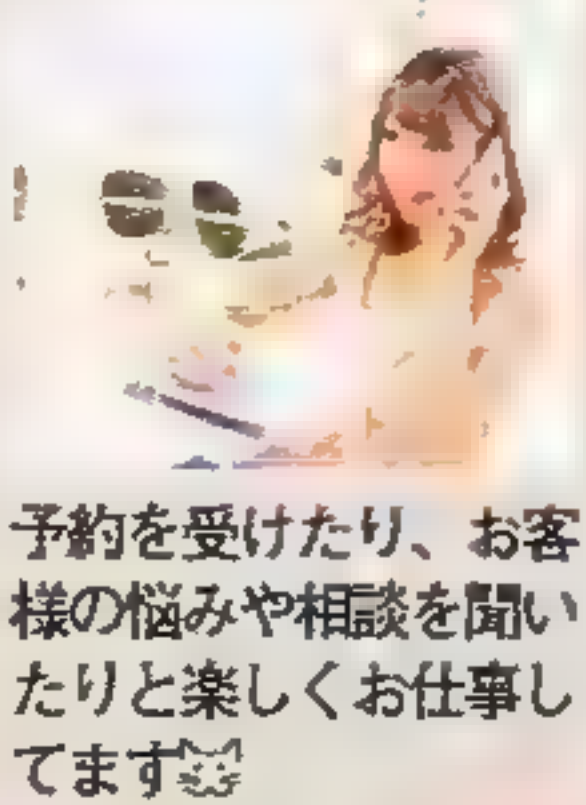
**彼に1000万円を投資  
夫婦で仲良くサロン経営**



仕事前に旦那様にセットしてもらって新しいスタイルを提案したりもするよ。



これが500万円かかったドレッサー。色や形、全てにこだわり抜いた自信作!!



予約を受けたり、お客様の悩みや相談を聞いたりとお仕事してます。

**起業したきっかけは  
彼への愛でした**

美容師の彼とつき合ってから半年でプロポーズされました。そんな彼にキャバで貯めていた1000万円を投資して起業することを決意!! 女の子にお金を出してもらうことなんてできないって彼に断られたけど、彼の腕を信じていたので私が押し切って準備スタート。半年間で30テナント以上も見て本当に大変だった。内装も私がすごいこだわって、ドレッサーは特注に。500万円くらいかかった上に、生産に時間がかかって2カ月分も空家賃を支払うことになった。正直、1000万あったら十分だろうって思ってたから、甘くみたことを後悔。予想外なところでお金がかかったり準備が本当に大変だから資金は多めに見積もっておいた方が安心だよ。でもなんとか予算以内におさめて、去年の10月1日にオープン。旦那様が代表取締役役で私がオーナー。事務を中心に仕事してるけどサロンにもいるよ。夫婦ふたりでどうやってお店を良くするか話し合っています。

**起業をあと押ししたひと**

好きこそものの上手なれ  
知り合いの社長さんに教えてもらったことわ。もともと美容が好きで彼に出会わなかったらエステサロンを運営してたと思う。

**Ai's ルール**

- 1 見られる仕事だから、巻髪+ヒールで出勤。買い物に行くときより気合入れる。
- 2 お客様に同じ質問はしない。自分がされたら嫌だから忘れないようにメモ。
- 3 お店は常にピカピカに。拭き掃除も1日2回を徹底してる。特に床が大事!!



ヘアサロンTwinkleオーナー (26歳/東京都) 既婚子供なし 大城あいさん

**Twinkle (トゥインクル)**

東京都渋谷区道玄坂2-23-10 ランドビル7F  
☎03-6277-5194  
営業時間 10:00~0:30 (最終受付23:00)  
定休日 不定休 <http://hairsalon-twinkle.com>

**起業DATE**

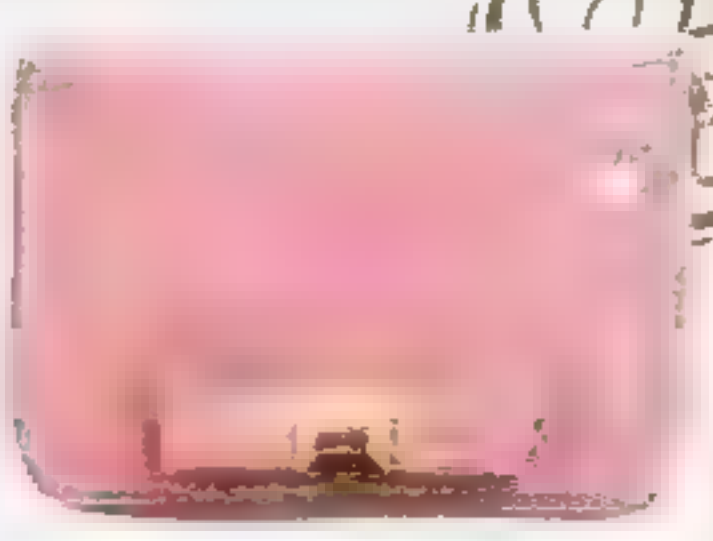
資本金 1000万円  
従業員 3名  
設立 2013年10月1日  
事業内容 ヘアサロンの運営



デジカメで旦那様の作品を撮って、悩んでいるお客様には写真を見せてカウンセリング。



シャネルの時計は5年前に80万円で購入したよ。仕事中は絶対つけています。



miu miuの手帳は1年前に購入。iPhoneの電源が落ちても予約がわかるように。

お客様のカルテには髪のことだけでなく、話した会話の内容までびっしり記入してる。



**トラブルも乗り越えて  
日々成長してるよ♪**

息子が3歳まで夜の仕事をしていたから、平日は実家に預けていて週末しか一緒にいられたかった。だからもつと一緒にいたいって思ったのが起業のきっかけ。もともと自分で会社を作りたいって気持ちがあったからいいタイミングだった。美容に関することがしたいと思って資金は貯金してたよ。起業してからは、時間を自由に使えるようになったから息子と一緒に過ごす時間が増えたのが嬉しい。タクシーにも乗らなくなったし、ランチも節約してお弁当を持っていったり、夜やってたときに比べて金銭感覚も変わったよ。

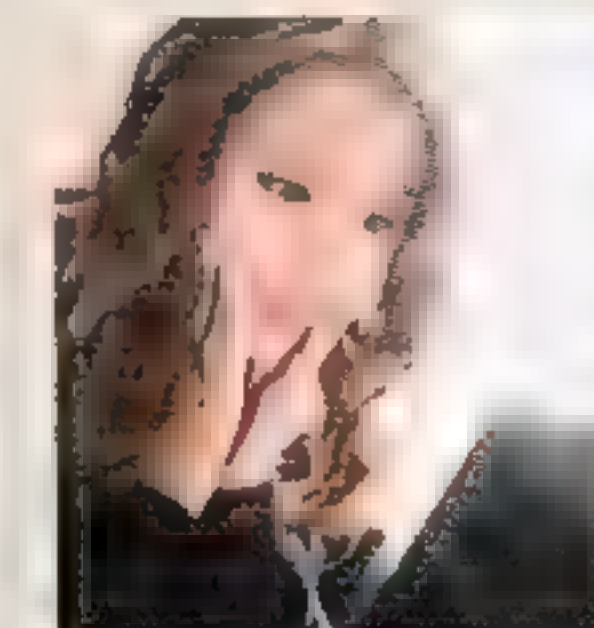
**森真由美**  
化粧品  
@FUKUOKA



新しい事業に向けて、ユーキャンでマナー講師とかの資格の勉強をしているよ。



雑誌広告も出るので、打ち合わせや撮影もしようという。現場が楽しいという広告に。



化粧品のテクスチャーをチェックする。他社商品との違いを比べたりもします。



**CASE 6**  
森真由美  
化粧品  
@FUKUOKA

(株) Mizuki 代表取締役社長  
(31歳 福岡県)  
バツイチ独身・息子1人  
森真由美さん

**働き方も工夫して息子との  
時間も大切にしたい♡**

**起業をあと押ししたひと言**

思考は現実化する  
／ナポレオン・ヒル

起業を決意するちょっと前に読んだ本★「思ったことは叶う」ってことを確信。この本を読んだから、やる気と自信が湧いてきた。

**Mayumi's ルール♡**

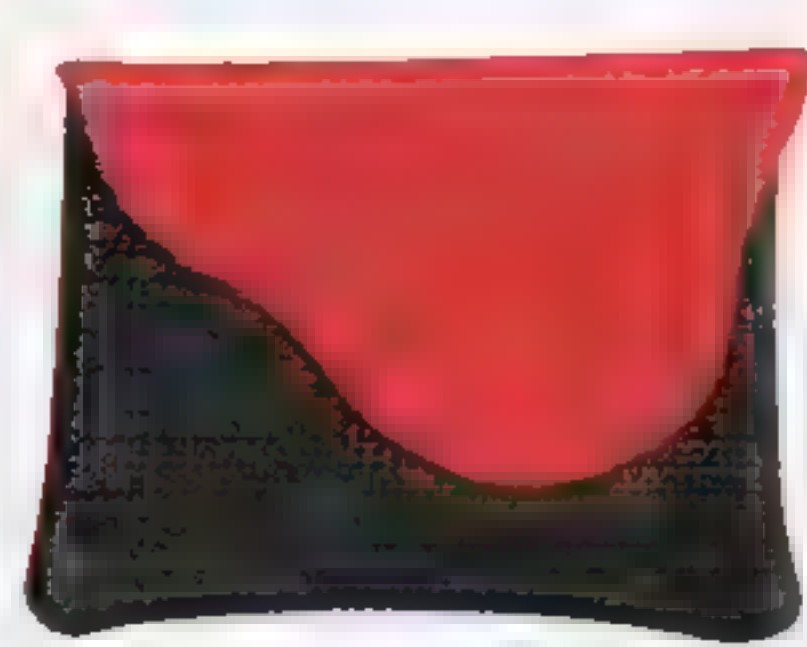
- 1 周りの人を大切に♡ 感謝の気持ちを忘れない、ひとりじゃ仕事できないから。
- 2 服のTPOをわきまえる。取引先とご飯に行くときはワンピースにする。
- 3 こうなりたいって具体的な目標をかかげる。向上心を忘れないようにする。

美容に関する仕事だから、乾燥してるってことのないように保湿ケア♡



PRADAのバッグはもらいもの♡書類が入る大きさだから仕事用にちょうどいい。

見た目がキュートな目薬は1,500円くらい。パソコンで目が疲れたときに使います。



名刺交換をすることが多いから、誰の前でも恥ずかしくない華のシンプルな名刺入れ♡

会社用のケータイは使いやすいからあえてガラケー。業者さんとやり取りする時に★



**サラブレッド(馬) プラセンタ化粧品**

開発から携わったオリジナル商品♡サラブレッド(馬)プラセンタのオールインワンジェルは肌のタレオーバーをサポート♡シミ・シワ・たるみをストップ。



**起業DATE♡**

株式会社 Mizuki  
資本金 500万円 従業員 1名  
設立 2010年11月16日  
事業内容 サラブレッド(馬)プラセンタ化粧品・オールインワンジェル・洗顔石鹸・桜美人・開発・製造・販売・卸・OEM

**技術の指導は厳しめだけど  
スタッフはパートナー♡**



まつ毛専門店クランディアイズ代表  
(32歳 愛知県)  
独身子供なし  
伊吹奈々さん

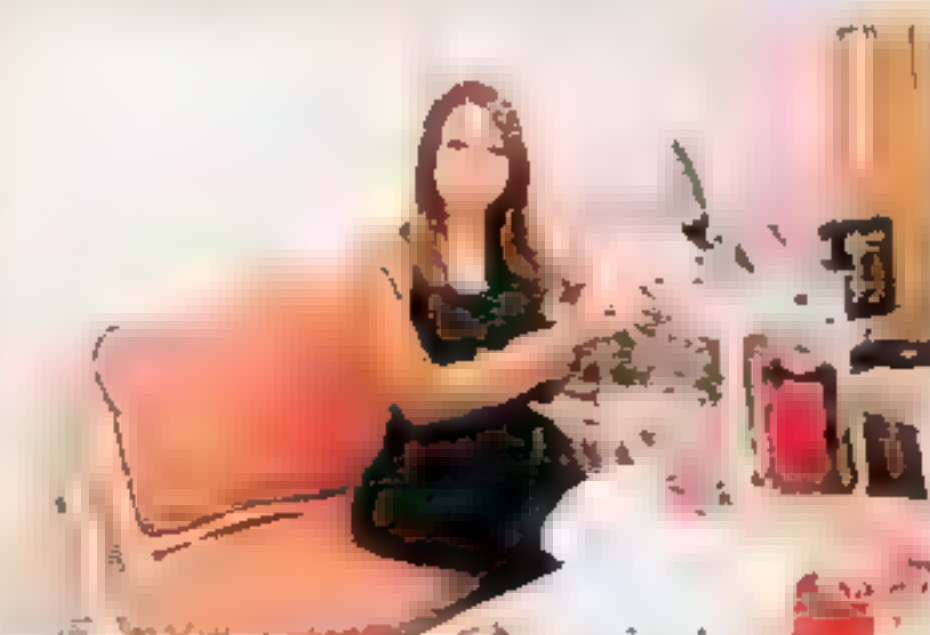
**CASE 8**  
伊吹奈々  
まつげエクステサロン  
@NAGOYA

**名古屋では波に乗った  
次は東京に進出**

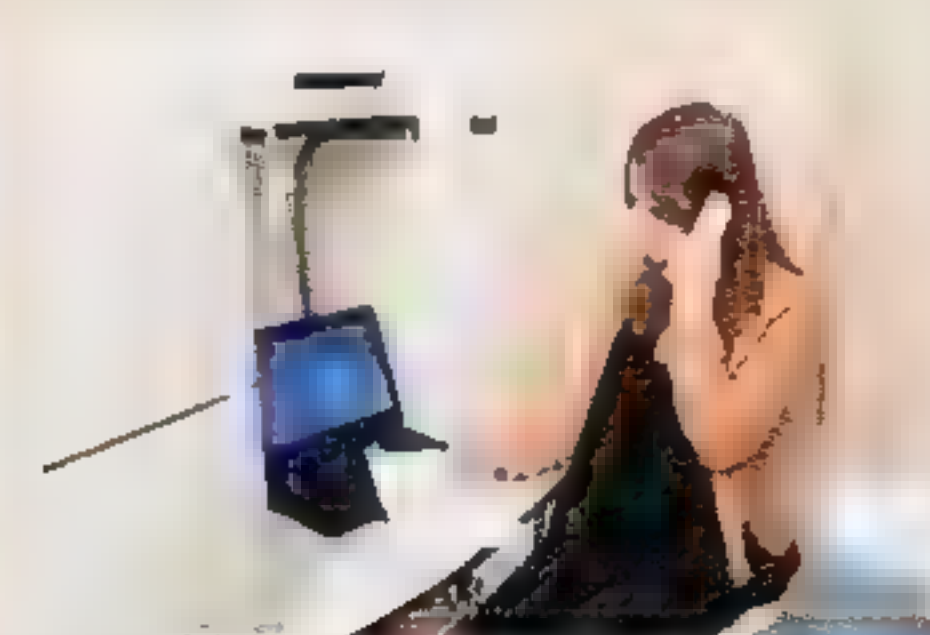
東京のまつエクサロンで1年間の勤務を経て、独立しました。資本金はキャバをやったときの貯金から。本当は東京でやりたかったけど、家庭の事情で地元名古屋でやることに。家賃とかの維持費でほとんどお金はなくなるから、オープンして1年間は貯金があつて本当に良かった。1週間に2000枚ビラを配ったり、ブログをまめに更新したり。売り上げのアップダウンが激しかったから安定するまで時間がかかった。その後、研究して取れにくい付け方を編み出して、だんだんクチコミで人気に。今は3年たつて名古屋でもまつエクがメジャーになった。今となっては最初から競合店の多い東京に比べて良かったなって思う。去年12月の売り上げは、なんと400万円くらい。これからの目標はやっぱり東京にお店を出すこと。具体的には2年後くらい。そのためにはスタッフも育てなきゃいけないから技術についての指導は厳しくしてるよ。ただし、月1回の飲み会では仲良く騒ぐけどね。



スクールもやっています。初心者の人でも安心して参加してもらえるプログラムになってますよ。



個人的にはブルーが好きだけど、お店はピンクとバラで統一。女の子に喜んでもらえるようにしてる。



予約の電話対応も施術中は手が離せないで空いている人が取るようにしています。事務作業もここで。

**Nana's ルール♡**

- 1 スノボなど、指を負傷する可能性のあるスポーツは禁止。
- 2 家では目を休めるため、TVはできるだけ見ないようにする。
- 3 スタッフが仕事をしやすい環境作りに努める。

**起業DATE♡**

資本金 300万円  
従業員 5名  
設立 2010年6月  
事業内容 まつげエクステサロンの運営

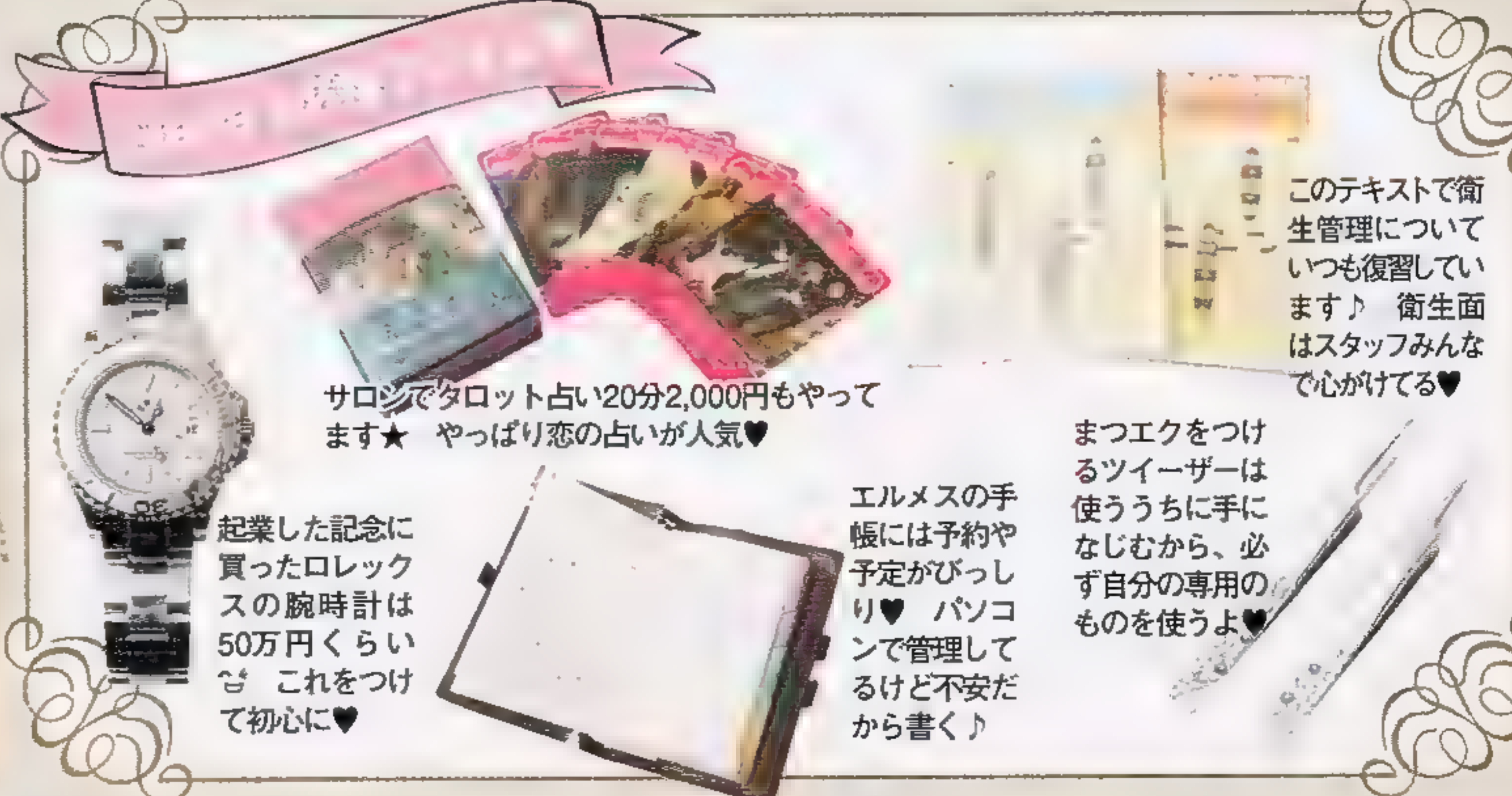
**起業をあと押ししたひと言**

自分がしたことは  
自分に返ってくる

江原啓之さんの本書いてあった「カルマの法則」。起業してから苦労もあったけど、その苦労があったからこそ今に返ってきてると思う。

**Grand de eyes (グランディアイズ)**

愛知県名古屋市天白区平針3-117-3F  
☎052-893-7588  
営業時間 10:00~21:00  
定休日 日曜日・祝日  
http://www.grand-a.jp/sp/



サロンでタロット占い20分2,000円もやっています。やっぱり恋の占いが人気♡

起業した記念に買ったロレックスの腕時計は50万円くらい。これをつけて初心に♡

エルメスの手帳には予約や予定がびっしり。パソコンで管理してるけど不安だから書く。

このテキストで衛生管理についていつも復習しています。衛生面はスタッフみんなで心がけてる。

まつエクをつけるツイーザーは使ううちに手になじむから、必ず自分の専用のものを使うよ。



「笑っていいとも!」は3月で終わっちゃうけど、  
私たちの友情は永久に不滅です...♡

# お姉さんageha的 友達の輪♡

スポット  
情報も♪



美恵ちゃん宅でママ同士の  
仲良しにぎやか料理教室★

あの小悪魔agehaの伝説的企画“友達の輪”がお姉さんagehaバージョンで復活!!! 創刊号から約3年、新たな友情があちこちで芽生えてました♡ ホントは内緒にしたい私物や行きつけのお店情報と共に送ります♡

PHOTO\_Yoshinobu Bito, Oshow Okazaki, Satoshi Omura TEXT\_Yu-Ka Mizuno (P77)



01  
けいこ + 美恵の  
お料理  
伝授  
トーク♡

FRIEND DATA♡

3年	おっとりやし いお姉さま♡
知らない人柄 かえりなな!	紅蓮中も細 くてキレイ
仕事8時間て8 時間完結!	料理とか家事 的すぎる〜
話すと割とサ バリしてる!	

## 美恵の煮豚レシピ

【材料】しょうがスライス5枚・長ネギ・豚バラ肉600g・醤油・酢・酒・砂糖・卵4つ

- 1 豚バラ肉を小さくカットし、加熱すると縮むので、ブロック肉は5cm大くらいに切り分ける。フライパンに油をしいて表面に焦げ目をつけ、余分な油は拭き取る。
- 2 圧力鍋に長ネギの青い部分としょうがを加える。さらに水3カップと、醤油大さじ3・酒大さじ4・砂糖大さじ3を入れ、中火で煮込む。
- 3 アクをすべて取り除いたら、アルミホイルの落としふたをして弱火で煮込む★ 煮込めば煮込むほど、味がしみこんでいくよ!
- 4 つけ合わせのほうれん草は圧力鍋に入れた小さめのザルに、5cm大に切ったほうれん草を入れて煮汁でゆでる! 節約になるし煮汁がしみて美味しく仕上がる★

1 LUXE SPARA×AYANO FUKUOJI コラボ ¥3,150 ¥2,625

2 ダマスク柄ミトン ¥1,680

3 SPARA×AMI コラボ ¥1,575 ¥1,470 ¥997 ¥2,625

4 ダマスク柄レンジバック ¥1,050-

美恵ちゃん家近所なら  
毎日遊びに来たいな

美恵(以下、美) お腹大きくなったね、  
けいこ(以下、け) そう、体も(笑)。  
けいこちゃん、お姉さんageha1号  
目の撮影で会ったときは1人目を出産し  
たばかりだったのに、今は3人目だもん!  
追い越されちゃった笑。

け いつの間にか3人目♡ そうそう  
美恵ちゃんのお料理、いつもブログ見て  
すごいなって、煮豚教えて。☆  
美 超簡単だよ★ ポリウムがあるか  
ら男性も子供も喜ぶしラクだし(笑)。  
け 美恵ちゃん、手際も良さそう♡  
美 全然だよ! 得意料理って何!?  
け え、お味噌汁くらいかな(汗)。  
美 でもお味噌汁ってちゃんと作るとす  
ごい難しいよ! お味噌は何使う?

け 基本白味噌で飽きると合わせせ  
美 うちも♡  
け 美恵ちゃんってお仕事してるのに、  
どうしてそんなに品数作れるの?  
美 基本じつとしてないの、テレビ見な  
いからかな★ 私、自分が子供の頃  
親が全然作らなかつたし、なんか理想の  
家庭像があるの。子供たちにも美味し  
いの食べさせたいし...

け ねー、冷蔵庫の中もキレイ! 作  
り置きもたくさんあるし♡ 野菜とか  
全部使い切るんだよね、スゴいな★  
美 家が近所だと良かったよね♡  
け ホント、滋養は遠いよ♡  
美 リセがずっとけいこ姫のファンだっ  
たから、勝手に親近感あって(笑)。撮影  
で東京来たら、また遊びに来て♡  
け え、うれし!♡ 苦手なお料理  
も美恵ちゃんとなら楽しくできそう!



# 美恵 + さやかの 加圧 トーク♥



さやかの行きつけ加圧ジム  
で爆笑トレーニング♥



専属モデル(29歳/東京都)  
独身・子供なし  
荒木さやか

**Studio Data**  
+KARADAMANTE  
(カラダメンテ)

03-3797-5002 東京都渋谷区東3-21-7 ステージファースト恵比寿東601  
11:00~21:00(金のみ) 18:00 土日10:00~18:00 第3金曜・年末年始

03-5422-8831 東京都渋谷区恵比寿1-10-6 清園ビル2F

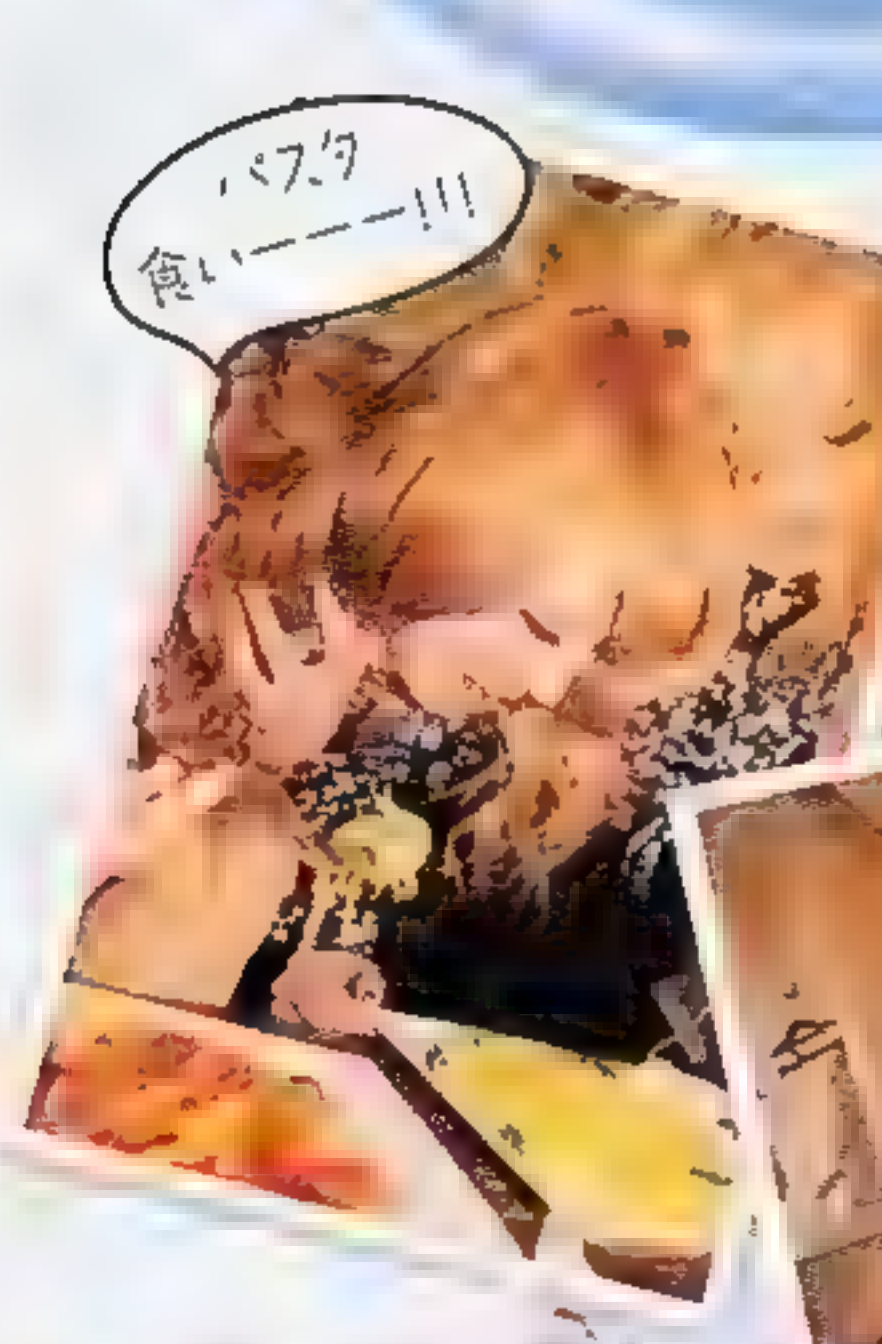
1 ピラティス  
2 カラダメンテ講師養成スクール  
3 ヨガステ

(以下、) さやかちゃん、久しぶり〜 すっかり外国人だね〜  
(以下、) 年末の撮影以来!? マジうれしい♥ 美恵ちゃんずっと好きで神だから〜  
え、そうだった!? (照)  
そーだよ!! ずっとegg見て、部屋中に美恵ちゃんの切り抜き貼ってたんだよ♥ 一緒に加圧、夢みたい♥でも実は私、ハロウィン以来で(爆)。  
美恵ちゃん、忙しいもん! いやね、私独身だったさやかちゃんみたいに生きたいっていつも思うよ! さ、え〜ウソ! 私は逆に美恵ちゃんみたいに結婚して、主婦して、子供もいて仕事もして、理想だなんて、お互いなのねだりだね♥  
美恵ちゃん加圧、初? もちろん! え、これ腕につけるの? やだ〜ドクドクしてきた(笑)。リアクション、おかし過ぎでしょ。ダメだ、笑い止まんないし!  
こんなの初めてなんだもん! え!? コレ着けて動くの!? 痛いし、重いし、思うように動かないよ〜  
(爆笑) ちょっともう止めて、笑いで苦しい!! でも美恵ちゃん、腹筋あるよね。私よりか楽勝だし! ぶよぶよだよ〜!  
絶対コレ、明日筋肉痛★  
さやかちゃんよく続けられるね♥ 1人だと絶対無理〜! ココだど「やりなさい」って言われるから(笑)。でも身体動かしたら、肩スッキリした。お兄さん家についてほしい! 私も〜! 家にいたらやる★ ホント身体動かすの気持ちいいね♥ 2人でできて楽し過ぎた〜♥ ホント♥ 次も予約しとこ〜

# さやか + 莉菜の カラオケ トーク♥



2人でカラオケって初♥  
でも案外盛り上がりてる♪



**Shop Data**  
ビッグエコー  
宮益坂口駅前店

03-6418-9641 東京都渋谷区渋谷1-24-12 渋谷東映プラザビル6F  
日〜木10:00~翌2:00 金・土・祝前10:00~翌4:00 無休

1 たこ焼き ¥500  
2 クランチポテト ¥190  
3 粗挽きミートのトマトパスタ ¥780

温玉カルボナーラ ¥780

お互い盛ってた7年前〜  
なんやかんやで長いよね♥  
さやか(以下、さ) お〜♥  
莉菜(以下、莉) お〜♥  
さ 今日撮影やったん!?  
莉 ううん、セットサロンに寄って来た〜  
た、撮影やった!?  
さ、撮影してから来たよ★  
莉 また焼けた!?  
さ、かも〜 NYとメキシコ♥  
莉 すこいよね、ほとんど日本にいないし〜! いつもかなちゃん、りんちゃん、さやかと会ってるんだけど、最近さやか日本にいなすぎて〜 だから集まるときも「さやか、いついるの!?」みたいなことから、確認が始まってる(笑)。  
莉 そういえば同じマンションに住んでた頃は、よく遊んだよね〜  
さ、そーだね〜♥ なんやかんやで結構長いときあいになるんだよね〜  
今日2人でカラオケなの!?  
莉、そー! いつもはかなちゃんと3時間くらい行ってるけど〜  
さ、へー、ガチっばい! かなりガチだね!! 最初の30分はわーってお互い話して、歌う的な〜★  
さ、へー、どこへんで!?  
莉、渋谷が多いかな♥ UVERWORLDは必ず歌うよ〜 PVの豊富さで選ぶから、ビッグエコーかシダックスのDAMが多いな〜  
さ、わかる! 私は音、大事〜! 初対面って小悪魔agehaが月刊化された翌月の撮影だったっけ!?  
莉、懐かし〜! ヘア盛ってたね〜  
さ、モリモリ(笑)。すっげーギャルだった(笑)。ね、なんか歌って♥  
莉、加藤ミリア、いこつかな〜  
さ、いいね、いつかやって〜! じゃ、私は盛り上げ担当でこ〜で(笑)。

**FRIEND DATA**

7年

めっちゃギャル〜  
すべてが若い〜  
お酒が飲めないところ

わ、声、低〜!!  
どっちに転んでもいいヤツ  
押しに弱いところ♥



# 莉菜 + 早紀の映画トーク♡

FRIEND DATA♥	
年齢:	4年
目がむっちゃデカイ!!	お人形さんみたい
やっぱ演技すごい♥	モデルとして尊敬
話すテンポがスロー	実年齢かな★

映画ってやっぱり映画館で観るべき♡ 全然違うね♪



映画で共演したときはこんな未来予想外だった♡

莉菜 (以下、莉) 映画「ガールズライフ」で共演したのって4年前? 早紀 (以下、早) そんなになる? 莉 早いよね♡ そういえばゲオにDVD借りに行ったとき、前にいた女のコが「ガールズライフ」持ってた、思わず隠れた(笑)。なんかめっちゃ恥ずかしくなっちゃった!!

早 なんか気持ちわかる(笑)。莉 あんとき早紀ちゃんすごいなって、やっぱ女優さんなんやと思ってたわ! 早 なんて!? 莉 だって台詞もちゃんと入ってるし、監督から言われたこともすぐできたし。早 そんなことないよ!!

莉 だって私、ホンマ無理やってん! 台詞覚えられなくて、監督に削ってもらったし...でもそれも主役やからできることやしな★ 演技ってスゴいわ! 早 なんか台詞はすぐに覚えられるの。すーっと入っていきける♡ 今でも映画観ると、私だったろうやの♡ 莉 ホンマ好きなんやね、尊敬♡ 早 なんか役やりたいって思うの!? 莉 うん♡ 私、自分が出てるときも「映画館で観てね」って言うた人なので、できるだけ映画館で観てる★ 莉 集中力とか全然違うもんなんや! 早 だよな、最近なんか観た!? 莉 「大脱出」!! 超面白かった!! 早 スタローンとシユワルツェネッガ! だ! あの2人出ていて面白くなかったら詐欺だよな、私も観に行こ!

**Cinema Data**  
cinema rosa  
03-3986-3713  
東京都豊島区西池袋1-37-12  
①一般¥1,800~ サービスデー毎月1回¥1,000~ 水曜女性¥1,000~



- 1 パーレスク
- 2 魔法にかけられて
- 3 トランスフォーマー

- 1 タイタニック
- 2 ブライダルウォーズ♡
- 3 BLACK&WHITE(ブラックアンドホワイト)

# 早紀 + 佳那恵のカフェトーク♡

パンケーキって女子の心をギュッと掴み過ぎだよな♡



FRIEND DATA♥	
年齢:	3年
超美人♡	目か大きいお人形さん♡
The モデルってトコ!	女優のオーラが、関西弁のキレ、フ、やばい★
かーくん好きとか♡	

好きな芸能人を振り返るとタイプの変化がわかるね♡

早紀 (以下、早) 私ココの全粒粉のバナナケーキが大好きで、2週間に1回は食べてる♡ 最高だよ! 佳那恵 (以下、佳) え、私よく来てるけど知らなかった! わ! ホンマ美味しい!★ 実はココ、元カレとの初デートの場所やねん! 早 初っつてそそる!★ キュンだね! 佳 佳那恵ちゃんは恋バナ、よくするよね♡ 私のもつぱら聞き役だけ... 早 早紀ちゃんのタイプ、どんな人? 早 多分、年上で一歩引いて見てるような人♡ 芯があってブレないとか♡ 佳 芸能人で言うのと!? 佳 西島秀俊さん♡ 私、共演したこ

**Shop Data**  
microcosmos Cafe×Lounge  
03-5784-5496 東京都渋谷区道玄坂2-23-12 フォンティスビル2F  
①11:30~翌2:00 (金・土・祝前日~翌5:00) ②無休

- 1 全粒粉のバナナ&クリーム パンケーキ ¥945
- 2 アップルパイ ¥735
- 3 ジャंकポテト ¥711

ともあるんだけど、役によって体重変えたりめっちゃストイックだった!!でも個性的ですごくカッコいい♡ 佳 わかる! 私最近、三浦春馬くんかな♡ ドラマ「ラストシンデレラ」でやられた(笑)。35歳くらいやったら、ドンピシャやのに若い(笑)。早 私、2歳くらいから光GENJIのかーくんが大好きだった♡ 佳 わ、早いね(笑)。私は同じ幼稚園のコが好きやたら♡ その後、10年くらい好きな人がいて、その人とき合った♡ すぐ別れたけど♡ 早 なんか少女漫画の世界♡ 私 はかーくんの次がレオ様♡ もー、泥のように好きになっちゃった(笑)。佳 外国人ないな!★ でもいいね、その感じ(笑)。どっぴりやね♡ 早 そーなの、佳那恵ちゃん、今デートするんだってどこ行きたい!? 佳 ドライブして映画観てごはんかな♡ 車の助手席が好きで♡ 佳 佳那恵ちゃん、早く好きな人できるといいね♡ また恋バナ聞かせて♡



# 佳那恵 + Tokyo Nadeshiko の 焼肉 女子会♡

**FRIEND DATA**

2年	イマトキのかわいい子♡
クールビューティー♡	人脈がとにかく広い♡
明るくてカッコイイ女♡	お酒は控えめでスロウ♡
おもしろいエロ姉さん♡	

**Shop Data**

チャコールレストラン KABTO

03-5428-3500 東京都渋谷区恵比寿西1-5-5 16:00~翌5:00 無休

1 極上厚切タン塩 (1人前) ¥2,730

2 極上厚切ザボン (1人前) ¥3,129

3 究極の三角バラ (1人前) ¥3,129

**FRIEND DATA**

2年	はんなり鶏西弁が萌え♡
優しい♡	仕事へのカツツがある♡
旦那さんとラブラブ♡	先きちゃんと見据えている♡
飲むと気が強くなるトコ	

**焼肉大好き♡ 女子は恋もガツガツ肉食系!?**

MERIE & 祐香 (以下、M & 祐) シャレオツなお店だ♡ やったあ♡

佳那恵 (以下、佳) 2人ってホンマ仲いいですね♡ きつかけ何ですか?

祐 egで一緒だったの♡ 超仲良くなったのは22歳の頃!

M こんないいお店、誰と来るの? さくりなと月2〜3回くらい♡

祐 かなりイケてる女子会だね♡ 関係ないけど肉って大事♡ 肌にはハリがみなぎる♡ んまっ♡

M MERIEさんが言うとお肉♡

佳 Mとか言っちゃって♡ 佳那恵ちゃんもセクシーキャラでしょ♡

祐 顔もボディもセクシーだし、その

関西弁は絶対モテる♡ 最近は何? ホントにないんですよ♡ 「好き♡」って感覚にならなくて♡

M わかるわ!! 年齢重ねるとキュン♡ する確率が減る♡

祐 祐香は元々キュンしづらいタイプだからなあ♡ 佳那恵ちゃん、いいなって男いたらどうやって落とす?

佳 好きって事は絶対に言わへんけど態度で好き好きアピールするタイプ♡

祐 それでダメならあきらめる。2人は? 祐 祐香は自分に興味ないってわかって好きって言う♡ それで好きになつてくれたらラッキー的な♡ 3回まで告白OKって決めて、ダメなら連絡先を消去笑。1人だけ消したな。

M 私は最初はイケそうって思わせて「やっぱりつき合えない」空気を出すと食いついてくるみたいな笑。

佳 2人、めっちゃ肉食やん(笑)!!

M やっぱ好きな男じゃないと結婚生活うまくいかないよ♡

祐 そうそう! 毎日一緒にいて家事するって愛がないとね♡

# 07 Tokyo Nadeshiko + 沙世 の シャンパン 女子会♡

**FRIEND DATA**


2,800円女子会プラン (全4品+飲み放題付)



**FRIEND DATA**


**Shop Data**

the fashion cafe

03-3586-6383 東京都港区麻布十番1-4-5 深尾ビル1F 17:00~24:00 金・土・祝前翌5:00 日曜

**アラサー女子の目ざすは...**

(以下、) イイお店だね♡

(以下、) 前に二次会パーティーで来たことがあって♡

(以下、) ゴージャスで素敵♡ MERIEちゃん、あの4人だったから絶対サマサでしょ♡

いや沙世様でしょ♡

あはははは♡

沙世ちゃんと初対面はライターで撮影したときだよ♡

「モデルやればいいのに」って(笑)。

うちらは「すごいオーラのモデルちゃんいたね」って♡

2人に会って、アラサーでこんな

イケてる姉さんいるんだって安心したよ♡ 30歳目前になると怖いじゃん? わかる! 仕事や恋愛や結婚、それを決めるって焦りが出てくる...でも、なってみると30歳代楽しい♡ 人生経験は増えるけど、根本ってそんなに変わらないよね♡

沙世ちゃんはパーティー多そう♡ Glamでクリパしたり、船上パーティーしたり♡ 2人は?

リムジンでクラブ巡りとか♡

ドレスコード決めてパーティー♡

祐香ちゃんのドレス、キラキラ♡

沙世ちゃんも赤のドレスワンピ、似合ってる♡ ねえ、パーティーファッションで意識する事って何?

メイクでラメを仕込んだり、プチセクシーソンのオシャレを楽しむ♡

沙世はキュート系or上品セクシー系のどっちかにテーマを絞るよ! 場数を踏むと無難な黒より、カラーや素材で遊ぶようになるし♡

これぞ女の醍醐味だわ♡



# 沙世+るり子の エステ トーク♡

住む世界は違うけど人生に  
求めているものは近いかも♡

**FRIEND DATA♡**

るり子 2月

噂のセブだ 〜♡	賞禄あるな〜 ♡
テンション高 くて頭いい♡	自分と違う世 界で輝いてる!
割と天然キャ ラ★	料理が得意 なコト♡

馴れ合いの友達じゃなくて  
刺激し合える関係だよな♡

沙世 (以下、沙) 少し痩せた!?  
るり子 (以下、る) え、そーかな!?  
沙 六本木の1967で会ってるから、  
そんなくたでもないけどスッカリした  
感じ♡ るりちゃんは沙世の知らない  
世界を知って刺激をくれるよね♡  
る 沙世ちゃんにそんなこと言っても  
らえるなんて感激!!  
沙 もう沙世もアラサーじゃん!? だ  
から本当にいいなって人と、じっくり  
つき合いたい年頃なんだよね♡  
る わかる! 刺激し合えるってすこ  
く大切だよな♡  
る るりちゃんは上品だし、言葉使い  
も礼儀もちゃんとしてる♡ 女性とし

て見習いたいトコもいっぱいあるんだ♡  
る 私も沙世ちゃんのオーラには圧倒  
されっぱなしで、スゴイなーって♡  
沙 最初に姉agehaの忘年会で会  
ったときはテレビのイメージじゃなかつ  
たから「本物のセブだ!」って(笑)。  
る 1年くらい前って、私がちょうど  
テレビとかいっぱい出てた時期だ★  
沙 でも実際に話してみたら、サバサ  
バしてるし、飾らないし、もっと話し  
たいって急接近したよね♡  
る そうそう! マイナスなことお互  
いあまり話さないし、基本ポジティブ  
だから波長が合って心地いいなって♡  
沙 話していると夢が広がっていく♡  
る そういえばタイムラインに「今年  
は英会話頑張りたいな!」ってアップ  
したら、沙世ちゃんから「私も留学し  
たい! 英語勉強したいんだよね★」  
って即レスがあつてびっくり!!  
沙 タイミングが合うんだよね♡ 一  
緒に英語勉強して留学しようよ♡  
る いーかも! 沙世ちゃんと海外留  
学すこく楽しそう♡ 行きたい♡

**Salon Data**

**OLIVESPA PENTHOUSE**  
西麻布2号店

03-3486-0101 東京都港  
区西麻布4-3-1 バルビゾン6  
8-4F-5F 営業12:30~翌5:30  
部屋代30分¥4,800~ 無休

全身アロマオイル  
トリートメント(120分)

1 ¥20,000~

2 ヘッド&イヤー ¥5,000

3 溶岩浴

# るり子+奈緒の 占い トーク♡

タロット占いで人生を  
変えるパワーがあるよね♡

**FRIEND DATA♡**

るり子 2月

落ち着いた人 ♡	頭の回転が 早い!!
外見派手だけ と情が厚い♡	直感に素直で 行動力がある
醤油ラーメンが 好きなコト♡	酔うとハジケ るトコ♡

ミラクルカードを引いて  
人生に奇跡が起きた♡

奈緒 (以下、奈) 前の占いからるり子  
ちゃんには大きな変化があつたよね★  
るり子 (以下、る) そうなの! 私  
も本当にいろいろあつて、悩んで、彼  
と別れたんですけど...♡ なんか今、  
すごくクリアな気持ちなの!!  
奈 あのとミラクルカードついてい  
う、滅多に出ないカードが出て、何か  
起こるなっていう予感にはしてただけ  
ど、こんなに早く起こるとは...!!  
る 私もあのとときは今の形を想像でき  
なかったな♡ でも起こることにしちゃ  
ないと意味があると思うから、前向き  
に捉えていきたいって気持ちかな♡  
奈 るり子ちゃん、まだ20代なのに本

**Shop Data**

**Salon de 8carat**

03-6457-8767 東京都新  
宿区住吉町10-13 KRビル1F  
営業11:00~20:00 不定休

1 プレスレット ¥8,400~

2 スマホケース ¥10,000~

3 ネイル ¥15,000~

当にしっかりしてる〜!! 落ち着いて  
るよね♡ 悩んでる時間もあると思う  
んだけど、決めたら行動早いし! さ  
すがに1T企業の社長さん、気持ち  
ブレないんだなって思った♡  
る 意識してないけどそうかも♡ 仕  
事してるから、大きな決断も割と決  
めたら早いかな。その辺りに関しては  
男よりも男前かな(笑)。  
奈 物腰はやわらかいし、すごく女ら  
しいのにね♡ 不思議♡  
る 奈緒ちゃんも外見と違う〜! パ  
ツと見、派手だけどすごく人間味に溢  
れてるの!! 悩んでるってわかったら  
「すぐ行きます」って口だけじゃなくて  
本当に飛んできてくれる♡ やっぱ  
3人の母親だからかな、器の大きさが  
全然違うし、かなわないって感じる♡  
奈 え! 飲んだ後は醤油ラーメンでシ  
める派なんだけど(笑)。  
る そうそう六本木ラーメン行つたね、  
しかも夜中の3時にタクシーで(笑)。  
奈 また飲んで語りたい♡  
る うん、シメは醤油ラーメンで(笑)。



子育てでお疲れの肌に  
コラーゲン鍋は最適♡

# 10 奈緒 + Angel の コラーゲン トーク♡

**FRIEND DATA**

1年6ヵ月

笑顔に事かある	キレイ! 3人子供いるの?
生き方がバフル〜♡	子育て&サロンの展開力!
普通のママより子育て熱心	彼の前では割と甘えてる♡

**Shop Data**

韓国料理  
伽耶 (かや)



☎03-6380-6269 東京都新宿区市谷薬王子町53 garden bldg 1F  
営業17:00~23:30 日・祝

- 1 焼き餃子 ¥650
- 2 コラーゲン宮廷式ホワイト餃子鍋 ¥2,800
- 3 イカとキュウリのムッチムサラダ ¥1,000

Angel (以下、A) わー、コラーゲン鍋そろそろ食べたかったんだ♡  
奈緒 (以下、奈) 牛を3日間煮込んだ本物のコラーゲンだから、すっごく濃厚で、お肌がしっとりするよね♡  
A うん、ツヤツヤになってビックリした♡ 水餃子もとうるんととして美味しくて、ハマっちゃうよね♡  
奈 このオーナーのお母さんが、朝鮮王朝の宮廷料理を継承する料理人だったみたい★ コラーゲンがどの料理にも入っていて得した気分♡  
A うん、なんか骨が元気になるみたい(笑)。お家ごはんだと野菜はいっぱい摂れるけど、さすがに本物のコラー

コラーゲン鍋食べると  
翌日肌がふるふるだよ♡

ーゲンは無理だからココに来ちゃう★  
普段から美容とか気をつける!?  
奈 美容もそうだけど、まずは子育てと仕事で忙しいから、倒れないように栄養バランス良く、食べることかな♡  
A 私もそれは気をつけてる!! 奈緒ちゃんもそうだけど、私もシンママだから、絶対に倒れないもんね♡  
私は毎朝、ボウルいっぱい野菜サラダを作って、お腹いっぱい食べるの♡  
奈 朝食って大事だよな♡ あとスキンケアでの保湿も大事だから、特別な日の前日にはクレ・ド・ポーを使う★  
A そういう自分へのご褒美って大事。私もリュウクの抱っこで肩とか腕とかパンパンだから、週1で西麻布の「アダム&イブ」にマッサージに行く♡  
奈 リュウクも大きくなったね♡ 偶然だけど出産した病院が一緒だったし、お互いの彼のマンションも一緒♡  
A 近所のスーパーでお互い彼と一緒に会ったときはびっくりしたね♡  
奈 共通点がいっぱいあるなって! 本当、急激に仲良くなったし♡

# 11 Angel + けいこの ヘアメイク トーク♡

**FRIEND DATA**

1年

本音にお人形さんみたい♡	安室ちゃんに似てる♡
3人のママなのにキレイ♡	ダンスが特技(てスコイ)
お互い4人兄弟	笑顔だと早くになる(笑)

**Salon Data**

セットサロン  
アンジェリカ



☎090-7025-4580 東京都中央区銀座8-4-23 クレグラン銀座ビル6F  
営業10:00~21:00(月16:00~21:00) 土・日・祝7:00~16:00  
祝日以外の月曜はご予約のみ

Angelちゃんのサロンで  
エアブラシメイク初体験♡



Angelママのヘアセット

- 1 ヘアセット・エアブラシメイク ¥6,500
- 2 プライダルヘアセット・メイク ¥15,000~
- 3 留袖の着付け・ヘアセット ¥7,000

ずっと会いたかったから  
実現して感激だよ♡

けいこ (以下、け) 私、ずっとAngelちゃんのまゆげの形、好きで♡  
Angel (以下、A) えー、まゆげ? そう! 形がキレイだなんて! まゆげにどれくらい時間かける!?  
A リュウク産まれてからは、10分くらいかな★ けいこちゃんも細めのアイラインなのに、目元パツチリ♡  
け Angelちゃんも大きいし(笑)。子供産まれてからラインも引かなくなったり、控えめになってきたかな♡  
A それって滋賀に帰ったから!?  
け それもある♡ でも逆に滋賀に帰ってからのほうが、おしゃべりしてる♡  
地元だからいつ同級生に会うかも

て。逆に東京だと知り合い少ないから、そんなに頑張ってたかも♡  
A えー、意外! でも子供いると着る服もヘアスタイルも限られるよね♡  
け うん、引っ張られるからロング丈は無理で、ショールパンが多くなった★  
A 1人でも大変なのに、けいこちゃん2人いて妊娠中だから戦争でしょ!?  
け だいぶ慣れたけど体力勝負♡ でも私、4人兄弟だったから、賑やかなのには慣れていて!!  
A えー、ホントオ!? 私4人♡  
私は長女だけど、けいこちゃん!?  
け 意外!! 私は男・女・女・男で次女。  
A ウチは女3人男だから、女が強い感じ(笑)。そろそろ完成だよ♡  
け わー、エアブラシメイクって毛穴キレイに隠してくれるね、スゴイ♡  
A けいこちゃん、肌に透明感があるから、よりドリーリーになったね♡  
け これ、1人で勉強したの!?  
妹がやって教えてもらったの♡  
私が出産したら勉強したい♡  
奈 素敵♡ いつでも相談して!!

エアブラシメイク中♡

キャンベーン中だよ!!



美容・美肌・エイジングケアに特化した  
オーラルビューティをかなえるホームデンタルエステ

DENT  
DE  
LALA PARFAIT

世界初 NO.

国産 NO.

自宅でめざすナチュラルな白い歯  
本格ステインケアで  
“スマイル美人”

にっこりと笑ったときに口元からのぞく白い歯は  
笑顔より美しく見せてくれる小道具。

そんな白い歯をめざして  
ステイン（歯の着色汚れ）ケアをはじめる女性が増えています。

DENTAL  
CARE

- ・虫歯予防
- ・歯周病予防
- ・口臭防止

BEAUTY  
CARE

- ・歯を美しく

ホームデンタル  
エステセット  
（専用ハミガキ付）

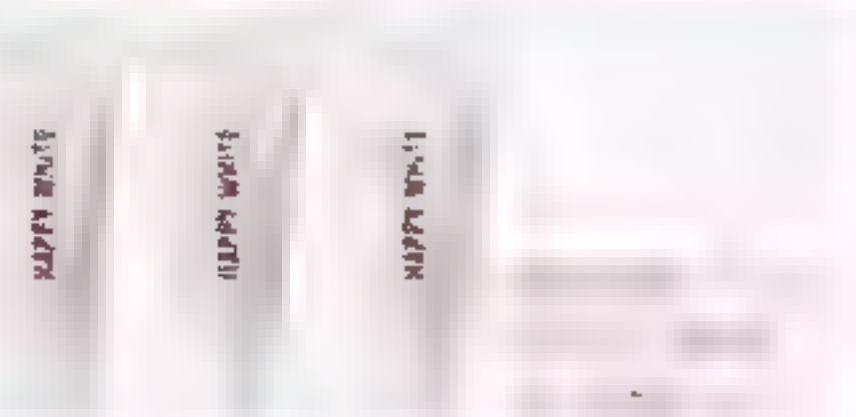
全3年

¥980

（税込）（税別）



毎月材料プレゼント！  
この入会特典に  
専用研磨ペースト3本  
プレゼント中！



TEL 0120-40-1118

シネックスインフォテック株式会社  
東京都江東区東陽6-3-1 東京イースト21ビジネスセンター2F  
URL: <https://store.synnexinfotec.co.jp/cp/lala/>



歯と歯のすき間をしっかりと磨き掃除



歯面磨き

歯の表面の汚れをしっかりと  
クリーニング



歯間磨き

歯と歯のすき間をしっかりと  
クリーニング

スピンドル、スピンドルはこれまでにない独自の形状で頑固な汚れもしっかりとクリーニングします。  
非常に柔らかいシリコン素材のため歯面や歯肉に負担がかりません。

歯科にも採用されています！

従来、審美歯科の専門家が使用していた器具の  
機能を一般向けに改良したララパルフェは、ホーム  
用プロモデルと言えるでしょう。ステイン除去  
を意識することは、歯周病  
予防や口臭予防など口内環  
境の改善にもつながること  
から、ララパルフェでのケア  
習慣をお勧めします。



Jasta Dental Clinic  
歯科医師 瀬戸一雄先生



湘南美容外科クリニック

# SBCで 2014年は 新しい私になる!! 下巻

キレイになるには努力が必要! でも努力だけじゃどうにもならないことも△  
ひとりで迷っているなら湘南美容外科クリニックの扉をたたいてみて♡ きっと新しい自分に出会えるから♡  
2014年はさらなる美を目指して新たな一歩を踏み出そう♪

PHOTO\_Yoshinobu Bito HAIR&MAKE\_Anri Mitsuishi ILLUSTRATION\_Ricco.

上巻でヒアル&エラ  
ボトックス注入、ホ  
クロを取りました♡  
下巻でもさらなる美  
を求めて様々な施術  
に挑戦します♪

土居来未さん

タレント・モデル。千葉  
県に自身のサロン「STU  
DIO SALON QUDOM」  
をオープン。ヘアメイク  
としても活躍中。



人生の谷間は試練だけど胸の谷間は女の憧れ♥

# ベアトップがずり落ちる 恐怖から解放♥

## 豊胸施術



アイラッシュ・ジュロン・VERIEオー  
ナー(33歳/東京都)ハツイチ独身  
小笠原 莉子さん

### こういった豊胸施術が自分向きかさっそくチェック★

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 2カップ以上胸を大きくしたい   | <input type="checkbox"/> すぐにでも大きくしたいと思っている  |
| <input type="checkbox"/> ハリのある胸をキープしていきたい | <input type="checkbox"/> 施術やダウンタイムにかかる時間がない |
| <input type="checkbox"/> 痩せていて脂肪がつきにくい体質  | <input type="checkbox"/> 胸の大きさの左右違いを調整したい   |
| <input type="checkbox"/> 施術やダウンタイムの時間を取れる | <input type="checkbox"/> 体にメスを入れることに抵抗がある   |
| <input type="checkbox"/> 形、感触、動きをより自然にしたい | <input type="checkbox"/> 体に傷痕が残ることに抵抗がある    |

Bが多かった人は…

Aが多かった人は…

パーフェクトインプラント(シリコン)の挿入

ヒアルロン酸注入

がおすすめ!!

がおすすめ!!

### ヒアルロン酸注入

金額	施術時間	ダウンタイム
(両胸200cc) ¥480,000	約20分	なし

### ほかにもある注入系豊胸施術♥

#### シンアレラ脂肪注入

痩せたい部分の脂肪を吸引し、バストに注入して脂肪細胞を増やす豊胸術。150種類の成長因子が配合され脂肪の定着率が高い★

#### 小悪魔バスト

太ももの脂肪を吸引し、バストに注入して脂肪細胞を増やす豊胸術。カウンセリング後すぐに施術ができて施術後はすぐに帰宅OK★

(両胸400cc) ¥796,000 (両胸200cc) ¥596,000

### ヒアルロン酸注入に関するQ&A

Q. ヒアルロン酸の効果はどれくらいあるの？

A. 個人によって多少差は出るけど、基本は注入してから約2年効果が持続するよ★  
追加注入も可能だから、ハリがなくなったと感じたらちょい足して美胸をキープ♪

### 施術の流れ

#### カウンセリング

自分の胸の大きさ形を確認した上で、希望の大きさや形を相談★ 要望に合うように注入位置や量を決めていくよ♪



#### 麻酔

笑気麻酔を鼻から吸っていきよ♪ 痛みが緩和できるし気持ちが落ち着くから、痛みが苦手なコも安心です♥



#### 注入

注入する箇所にマーカーで印をつけてヒアルロン酸を注入♪ 約20分で自然で理想のバストが手に入ります★

#### アフターケア

スポーツは翌日から可能★  
ムリのない程度から始めてね♪

注入箇所にバイ菌が入らないように  
処方薬はしっかり塗るよ♪

シワだけじゃない!!  
ヒアルの豊胸術★

### ヒアルロン酸注入

ヒアルロン酸を注入して形や大きさを整えることができる豊胸術♪ 注入だから傷痕の心配がなく、約20分で理想のバストに♪ 入院期間やダウンタイムもなく施術直後からバストアップを実感できるよ♥

### おすすめポイント

Point 1 日常生活をしながらバストアップできる♪

入院やダウンタイム期間がないから気づかれることなく通院が可能★ 麻酔をするから痛みもほとんどありませんよ

Point 2 豊胸術後のアフターケアがいらない♪

施術後のマッサージやアフターケアの必要なし♥ 注入した直後から通常のブラジャー着用OKなのうれしいよ♪

Point 3 注入しても妊娠や出産には影響しない♪

ヒアルロン酸を胸に注入しても妊娠や出産への影響はまったくなし★ 授乳後のしぼんだバストへの注入もおすすめ♪





After



ハリがなくて谷間のない貧弱な胸。若干離れぎみで寄せて上げないとサイドに流れちゃうのが悩み...

サイズが2カップ上がりビキニからはみ出る程のハリが。憧れの谷間ができて胸元の開いた服も堂々と着られる♡

バンドゥービキニで谷間ができるなんて夢みたい♡ 本当にやってよかった♡ これからはグラビアにも挑戦したいな♪

## パーフェクトインプラントに関するQ&A

- Q.** 術後は普通のブラでいいの？  
**A.** 圧迫しないほうが傷の治りが早いから、術後1カ月はノンワイヤーのブラジャーで過ごして♡
- Q.** 乳がんの発見に支障が出たりしませんか？  
**A.** バッグを入れる箇所と乳がんが発生する箇所は違うから、通常の検査で発見できるよ★

## 施術の流れ

### カウンセリング

希望の大きさや形を相談します♪ バッグを選んで最適な施術方法を決めるよ★



### 採血(血液検査)

採血をして体質や体調、常用薬や持病、感染症の有無などを細かくチェックします♡



### 1週間後再来院

検査で異常がなければ1週間後に施術が可能♡ 施術前にバッグ挿入箇所にマーキング♡



### 麻酔

脊椎の間から針を刺す硬膜外麻酔と局所麻酔を併用するからまったく痛みを感じない★



### バッグ挿入

ワキの下の横ジワに沿って数センチ切開しバッグを挿入♪ 切開部を縫合したら終了♡

術後3日間は胸をテープで固定し安静に。

3日後に患部を消毒して4日間バンドで固定。

今回お世話になった先生!

湘南美容外科クリニック  
中村大輔先生

豊胸バッグに対する疑問や不安がありましたら、どんなことでもご相談ください!!

身体も心も正々堂々  
胸を張って生きたい♡

## パーフェクトインプラント

インプラント(バッグ)を挿入して、バストアップを図る豊胸術♡ インプラントの種類にはそれぞれ特性があり、体質や好みによって選ぶことができるよ♪

### パーフェクトセット&パーフェクト保証

#### パーフェクトセットって?

脊椎の間から針を刺す硬膜外麻酔付き

術後の拘縮を防ぐ予防薬 3カ月分無料処方

手術後の痛みを和らげる強力鎮痛薬処方

#### パーフェクト保証(10年間)って?

破損や拘縮した場合入れ替え手術無料

傷口が目立つ場合の修正は無料

拘縮した場合のバッグを無料摘出

超音波マッサージが4回まで無料

こんなに  
ある!

## パーフェクトインプラントの種類

### スーパープレミアムバッグ

乳腺の感触に極めて近い透明なソフトコピーシリコンジェルを採用しているから、より自然な質感に見える♡

¥245,000

### SBCエンジェルバッグ

シリコンが柔らかく、立っている時は涙形、寝ている時は丸く平たい形になるから不自然に見えることがないよ♪

¥398,000

### 豊胸インプラントバッグ Motiva

最も強い強度と伸長率、肌触りと柔らかさを持った最新の豊胸用バッグ★ 6層構造で激しい衝撃にも対応可能♡

¥680,000

プラスで  
安心!

## 豊胸オプション

### 超音波施術

超音波トリートメントで均一にマッサージすることで、バッグが固くなったり、変形するのを予防することができるよ★

+¥5,000

### ハイブリッド

バッグの輪郭が分かりやすい上下部分にお尻や太ももの脂肪を注射で入れるから、より自然な形のバストになるよ♪

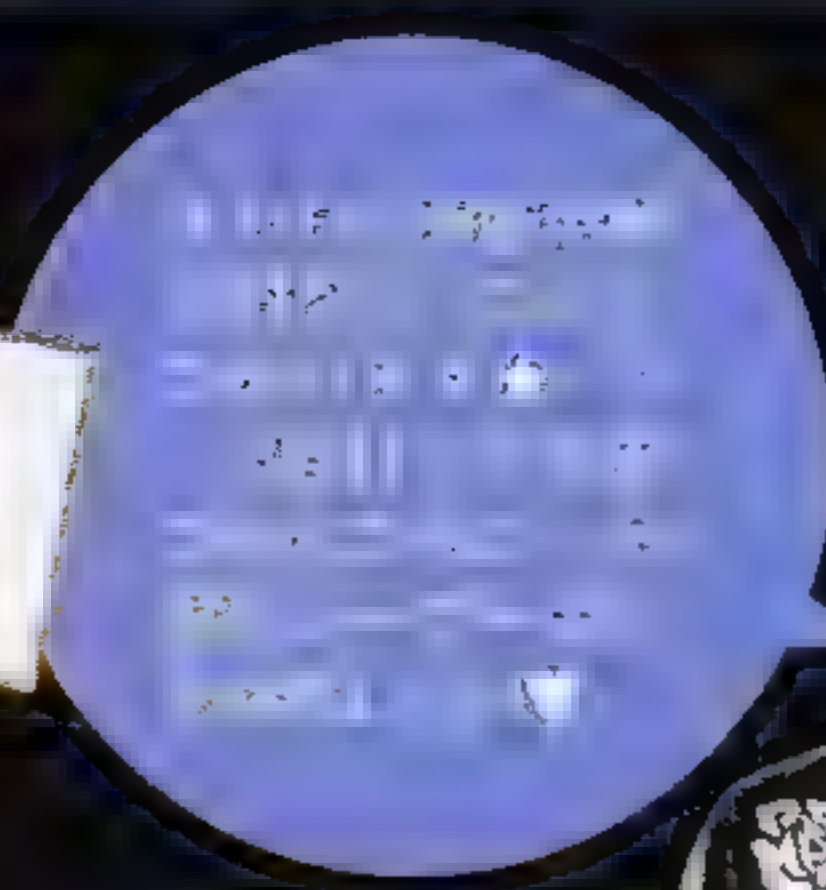
+¥298,000



消し去りたいのは昔の男と過去の過ち、こびりついたお肉♡

# どうきんのように お肉も絞りとりたい♡

## 痩身施術



まつ毛専門店グランデアイズ代表  
(32歳/愛知県) 痩身・子供なし  
伊吹奈々さん

### どんなシェイプアップ施術が向いてるかチェックしてね★

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> 痩せたいけど手術は怖い   | <input type="checkbox"/> 痩せやすい体質になりたい  | <input type="checkbox"/> 一度で確実に細くなりたい   |
| <input type="checkbox"/> ゆっくり脂肪を減らしたい  | <input type="checkbox"/> マッサージ効果もほしい   | <input type="checkbox"/> 部分的に引き締めたい     |
| <input type="checkbox"/> 痛くない施術が希望     | <input type="checkbox"/> 体への負担は減らしたい   | <input type="checkbox"/> たるみのないボディが理想   |
| <input type="checkbox"/> 傷痕をつくりたくない    | <input type="checkbox"/> 痩せたい部位がたくさんある | <input type="checkbox"/> 脂肪を取って胸に再利用したい |
| <input type="checkbox"/> 日常生活に支障なく痩せたい | <input type="checkbox"/> 麻酔や薬を使いたくない   | <input type="checkbox"/> メリハリボディに仕上げたい  |

**C**が多かった人は…

脂肪溶解注射

がおすすめ!!

**B**が多かった人は…

脂肪撃退照射

がおすすめ!!

**A**が多かった人は…

脂肪吸引ベイザー

がおすすめ!!

After



太ももの内側のお肉が根こそぎ取れてスッキリした脚に♡ すき間ができることで脚が長く見える効果も♪



太ももの上部分に脂肪がついていて股下の肉がびっぴりくっついている状態♡ スラリとした脚が理想なの♡…。

## 施術の流れ

カウンセリング

痩せたい部位を相談し、脂肪のつき方や筋肉量などをチェック★ なりたいイメージを伝えシミュレーションします♡



マーキング

吸引する範囲のバランスを確認したらマーカで印をつける♡ 先生はこの段階で仕上がりイメージができています♡



麻酔

脂肪吸引可能な状態かを確認し血液検査をするよ★ 問題なければ硬膜外麻酔と静脈麻酔をしていざ施術へ♡



脂肪吸引

ベイザー波の波動を皮下脂肪層に照射して脂肪のみを溶解♡ 溶かした脂肪をカニューレで根こそぎ吸い上げる♡

※カニューレ…脂肪を吸い出す細長い管

ダイソンもびっくり!!  
驚きの吸引力♡

## 脂肪吸引 ベイザー

「ベイザー波」の波動を皮下脂肪層に照射し、血管や神経を避けて脂肪のみ溶かします★ 溶かした脂肪を吸引して皮膚を引き締めるからたるまないよ!

### ベイザーの効果とメリット

- Point 1 ダメージや出血が少なくダウンタイムが短い
- Point 2 従来の施術に比べて短い時間での施術が可能
- Point 3 肌の引き締め効果がありたるみの心配がない
- Point 4 皮下脂肪の90%を除去できる
- Point 5 脂肪注入に連した細胞の採取が可能

## ほかにもある 脂肪吸引施術♡

4Dスカルプ

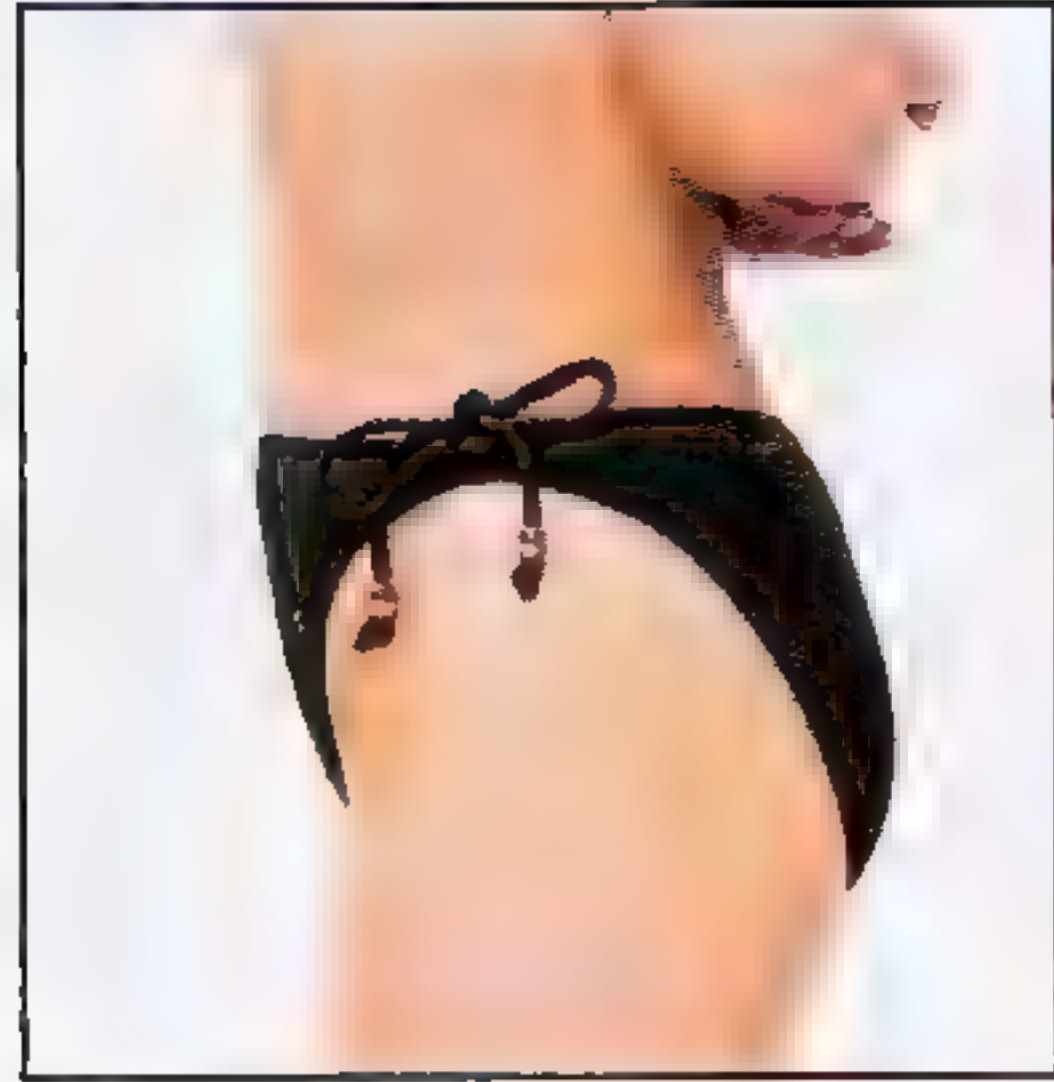
脂肪を除去するだけでなく、脂肪を再注入して引き締めるボディデザイン施術♡ 腹筋や引き締まったお尻の形成も可能に★

(二の腕) ¥300,000

新宿本院 池袋 品川  
町田 横浜 川崎  
大宮(さいたま) 名古屋  
大阪梅田 大阪東梅田  
大阪心斎橋 広島 札幌



After



たるんでいた下っ腹がスッパリして見違える程に、張り出した太ももの前面部分もサイズダウンしてスッパリ見える♡



下っ腹に肉がついてたるんでいる状態、太ももの前面にも肉がついていて、全体的に引き締まっていけない印象♡

金額	施術時間	ダウンタイム
初回限定¥8,010 (通常¥34,800)	約20～40分	ほとんどなし

## ほかにもある照射施術♡

### エクシリス

超音波とフォーカスRF波を同時照射するFIDテクノロジーで、ボディシェイプと引き締めを同時に行える★ 痛くないのも魅力♡

初回限定¥4,980

### プロシヨックアイス

脂肪を凍らせて、衝撃波によって脂肪細胞を破壊して取り去る施術★ 破壊された脂肪は自然に体外に排出されるから副作用もなし♪

(二の腕) ¥60,000

### 照射に関するQ&A

**Q. 施術を受けられない場合って?**

**A.** ペースメーカーを使用していたり、妊娠中の方や高血圧症、過度に日焼けしている場合はNG

**Q. 1回で効果は得られるもの?**

**A.** 脂肪吸引などに比べ効果が出にくいから、複数回受けるのがベスト★

## 施術の流れ

### カウンセリング

カウンセリング時に施術箇所や回数、理想のスタイルを伝える★ この施術は2～3回から効果が出はじめるよ!

### サイズ測定

痩せたい部位の周囲の長さやサイズを測定。体重を落とすわけではなくサイズダウンを目的とした施術だよ!!

### ローションを塗る

吸引とマッサージをする前に、専用ローションを痩せたい部分に塗っていくよ♡ ヒンヤリするけどしばし我慢して★

### 吸引

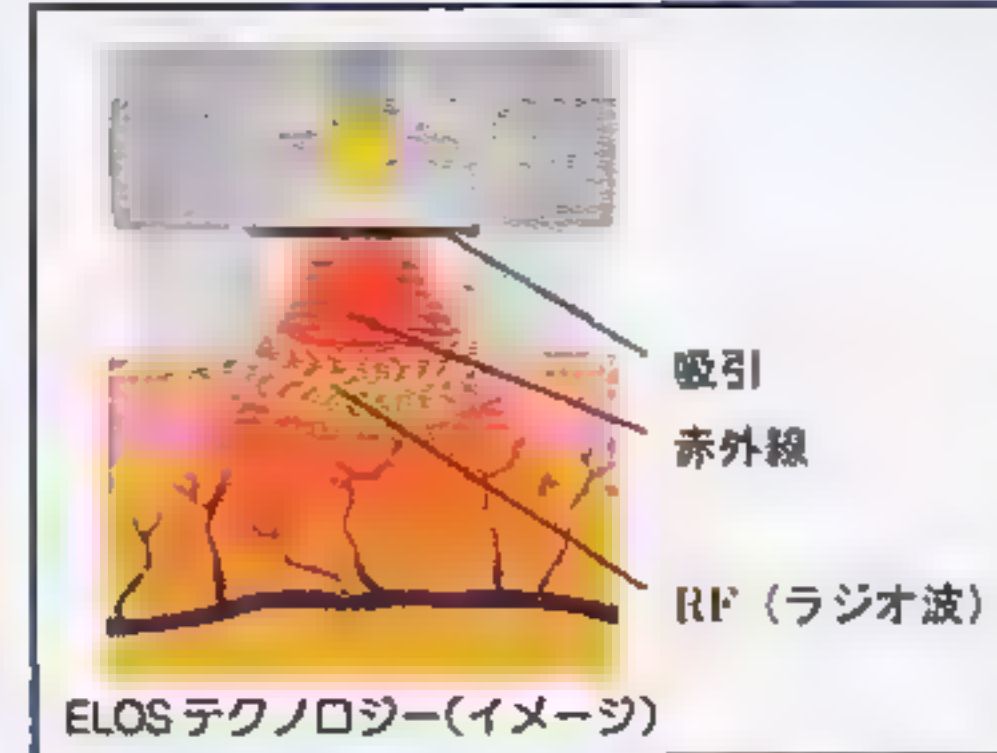
赤外線真皮層に熱を与え新陳代謝を促し脂肪を燃焼するRF波を照射★ 吸引ローラーでマッサージしていくよ!

新宿本院

横浜

あしたのジョーより  
燃焼し燃え尽きる♪

## 脂肪撃退照射 ヴェラシェイプ



赤外線とRF波の熱エネルギー、吸引ローラーによるマッサージの相乗効果で脂肪代謝を活性化し脂肪燃焼を促進させる医療用サイズダウンマシン★

## ヴェラシェイプのメリット

- Point 1 痛みがほとんどなく部分痩せ治療が可能
- Point 2 体の負担が少なく術後のダウンタイムがない
- Point 3 体のあらゆる部位に対応が可能
- Point 4 新陳代謝が促され、痩せやすい体質に
- Point 5 マッサージ効果もあるからリラックスできる

After



脂肪溶解注射を4回打った二の腕★ たるみがなくなり引き締まってスッパリしました♡



二の腕に肉がついて振袖状態に♡ たるんでいて締まりのない二の腕の肉は落ちにくい...

金額	施術時間	ダウンタイム
1回¥9,800	約30分	1～2日程度

## ほかにもある脂肪溶解&排泄法♡

### 韓流美脚時代セット

ボトックス注射と脂肪溶解注射を合わせて、ふくらはぎの筋肉と脂肪に効果的に注入する施術★ 部位によって薬の濃度を変えると効果大!

(ふくらはぎ)  
¥298,000

### ダイエットピル ゼニカル

ダイエットサプリメントの一種♡ 摂取した脂肪分の30%を便とともに排泄する作用があって、肥満解消や予防にも効果的だよ♡

(1錠) ¥200

体の中からスッパリ♡

## 施術の流れ

### カウンセリング

サイズダウンしたい部位を決めます♡ どの程度細くしたいのかによって量や本数が変わるからしっかり希望を伝えて★

### サイズ測定

現状のサイズを測ったら注入したい部位を決めてマーキング♡ マーキングはすぐ落ちるから安心してね♡

### 麻酔

塗る麻酔を注入箇所にまんべんなく塗っていきます♡ 30分くらい経つと皮膚が麻痺している感じがしてくるよ♡

### 注射

マーキング箇所に合わせて脂肪溶解注射を注入していきます★ バランスよくサイズダウンするように打つよ!

溶けて消える雪のように  
脂肪も溶かしたい♡

## 腫れない 脂肪溶解注射



脂肪を溶かす・溶けた脂肪を燃やす・脂肪を若返らせる成分が配合された液体を注入する施術★ セラライトや脂肪に作用して痩身効果が♪

脂肪を溶かす  
フォスファチジルコリン

溶けた脂肪を燃やす  
カルニチン

筋肉を増強する  
IGF-1

脂肪溶解成分のフォスファチジルコリンは最高純度のものを使用していて腫れが出にくく、IGF-1が細胞を若返らせます♡



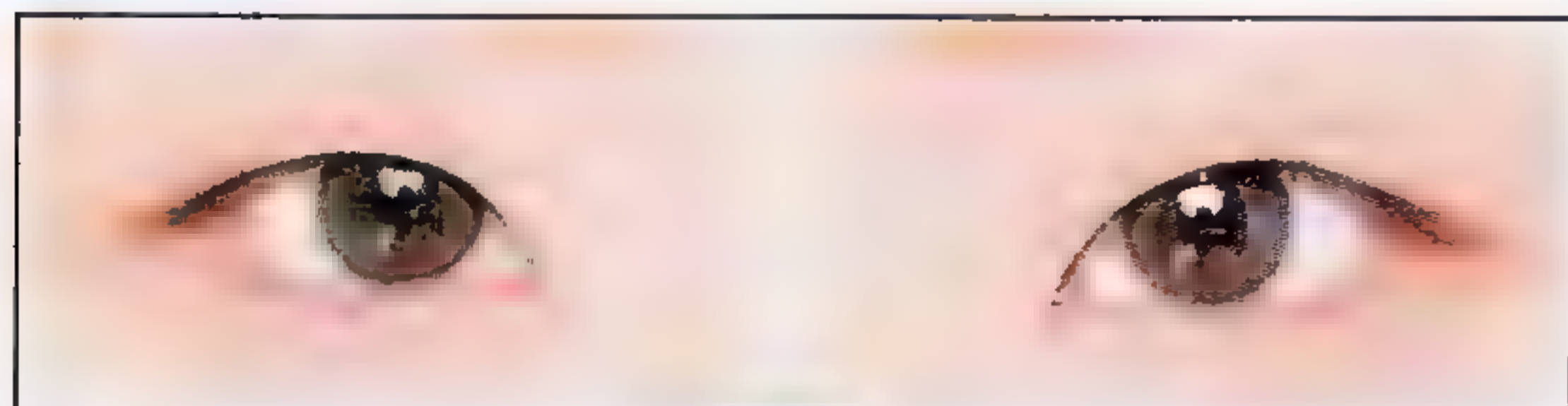
卒業写真で切れ込みみたいな目で微笑む私を記憶から抹消♡

# 一本線みたいな目に 希望の点線を♡埋没施術

姉 egeha の企画

ラクセがついてたけどキレイな二重

RUNWAY channel プログラム 26歳  
千葉県バツイチ独身息子2人  
鈴木愛美さん



2度の埋没を弾き飛ばす頑固な一重がイヤで♡昔やった埋没の跡がうっすら残っている状態…

After



頑固な一重がくっきり二重に♡黒目の見える範囲が広まったから目元が優しい印象になった★

金額	施術時間	ダウンタイム
¥248,000	約10～15分	約3日

今回お世話になった先生

湘南美容外科クリニック  
本田賢治先生

お客様の理想を伺い、それに沿った形でデザインをしています★



コンタクトは2～3日後から

メイクは2日後から

術後1週間はこすり洗いを控える

術後は入浴は控える

フォーエバー二重術の特徴



隣接した糸をグルグルと絡めることで組織を巻き込み取れにくくしています★腫れもある程度は出るけど、埋没法希望でなるべく取れたくない人にはおすすめです♪

事前 knowing  
おきたいことQ&A

Q. 埋没法は何度やっても大丈夫ですか？

A. 何度も繰り返すと、目が開きづらくなることも♡埋没は3回までを目安としてそれ以降は切開法がおすすめ♪

Q. 埋没は何点留めが主流ですか？

A. 3点もしくは4点留めが標準★2点留めでは持続力・固定力・ラインの滑らかさが劣ることも♡

2回埋没法に挑戦しましたが元通りに♡今回は効果があるといいな♪

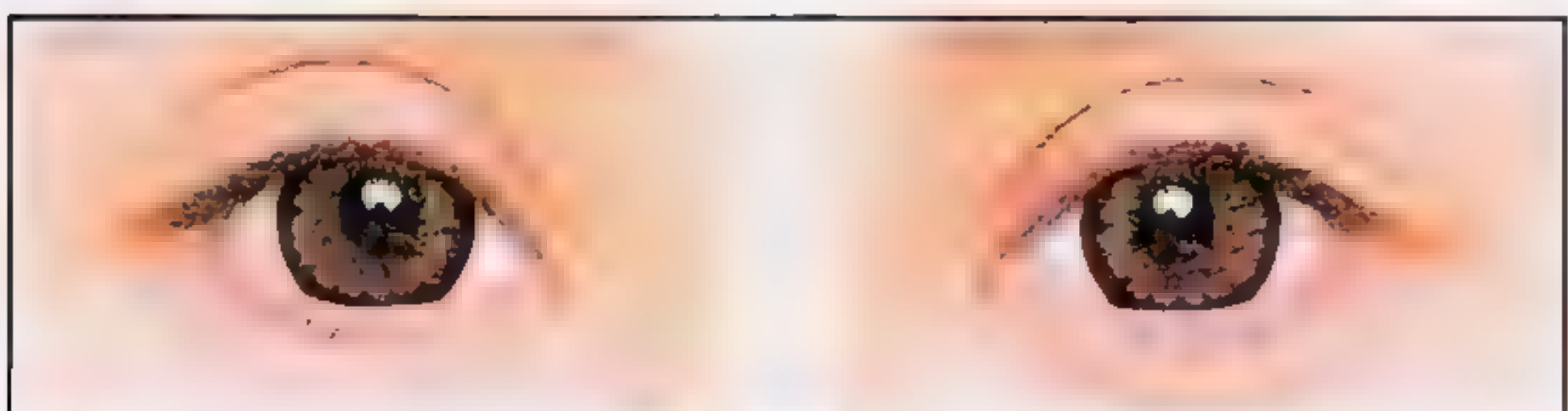
アイプチ卒業♡糸だけでできる永遠の二重術

## フォーエバー二重術

糸の結び方、糸の通し方を根本から改革し、ほとんどの人が一重に戻らない埋没法♡腫れも最小限に抑えられて2日後からメイクが可能★

こんな人におすすめだよ!!

- 過去に埋没法を受けたけど戻った
- アイプチかぶれがある
- 幅広のラインにしてみたい
- まぶたのたるみが気になる
- まぶたが厚く腫れぼったい



アイプチのやり過ぎでまぶたにクセがついて三重状態に…♡眠そうに見えるのもイヤ…

After



クッキリとした平行二重になってクセも気にならない♡目に力が甦った気がする(笑)。

金額	施術時間	ダウンタイム
¥248,000	約10～15分	なし

今回お世話になった先生

湘南美容外科クリニック  
中村大輔先生

魅力的な二重になりたい方たちを全力でサポートします★



コンタクトは24時間後から

術後はアルコールを控える

術後は運動を控える

術後はタバコを控える

クイックコスメティークの特徴



表面に結び目が出ないように、まぶたの裏側で留めています♡糸が表に出ないから自然な仕上がりになるし引きつって見ることがないよ★くっきり二重に見せたいならきつめに留めてもらうのがおすすめ♡

アイプチやり過ぎて三重に見える♡キレイな二重を手に入れたい♡

腫れないバレない最強埋没法で枯れない女に

## クイックコスメティーク法

全てまぶたの裏側で埋没法作業をするから、まぶたの表に糸と針を通す必要なくまぶたに穴が空かないよ♪施術後もまったく腫れないからすぐにメイクも可能♡

おすすめポイント

- ほとんど腫れることがない
- 施術後から化粧ができる
- 埋没の持ちがいい
- 結び目の違和感がない
- 施術したのがバレにくい

中野某店勤務(東京都/27歳)  
独身・子供なし  
清水恵さん



新宿本院 渋谷 池袋 立川  
町田 上野 横浜 湘南藤沢  
川崎 千葉 大宮(さいたま) 名古屋  
大阪梅田 大阪東梅田 大阪心斎橋 神戸  
京都 広島 札幌 仙台



凸凹砂漠の難民肌に染み渡る潤いオアシス♥

# 山道よりも凸凹した肌を キレイに舗装♥

フラクショナルCO2レーザー



主婦(28歳/東京都)  
既婚・娘1人・息子1人  
谷 和香さん

こんな人におすすめだよ!!

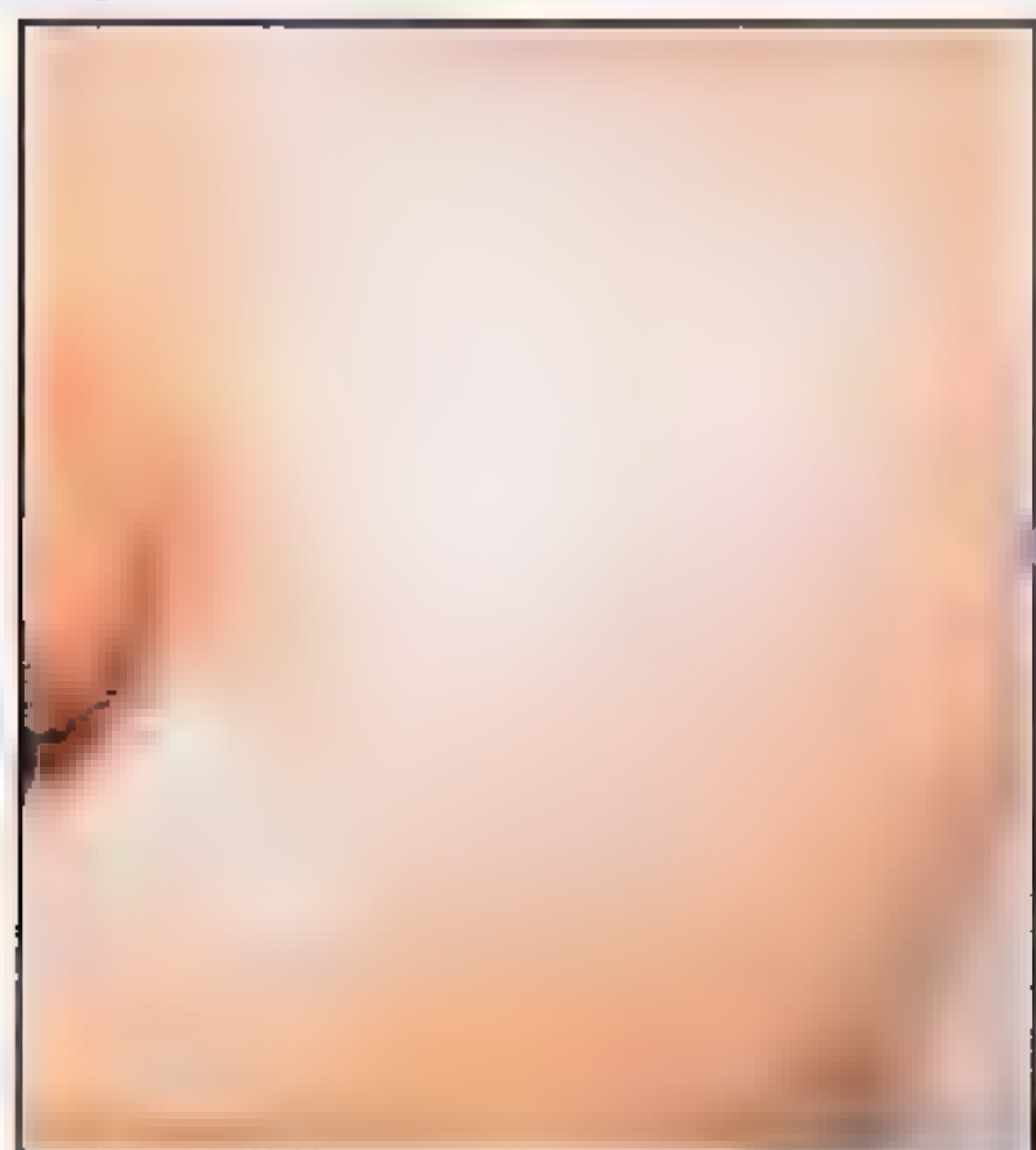
- ♥ ニキビ痕で悩んでいる
- ♥ がんこなニキビで悩んでいる
- ♥ シワをなくしたい
- ♥ 毛穴が気になる
- ♥ 肌のたるみが気になる
- ♥ シミが気になる

## スキントリートメントと RegenSkin SRSマスクで 効果UP♥

照射後の赤みの鎮静や保湿に有効なスキントリートメントを塗布後にリジェンスキンSRSマスクを併用すると薬剤の浸透率が上がって治療効果がUPするよ★ W使いが美肌への近道です♥



After



3回の施術でニキビの赤みと毛穴の開きがかなり改善♥ 自信が持てるようになったよ♥

Before



ニキビ痕の赤みと毛穴の開きでひどいことに…♡ 鏡を見るたびに軽く落ち込んでました。

赤みや毛穴の開きが気にならなくなりました♥ これからも続けたい♡

肌から栄養を飲み込む  
美肌欲しがる♡

金額

(初回限定) ¥4,500

施術時間

約30分~1時間

ダウンタイム

3~7日程度

## 事前を知っておきたいことQ&A

Q.

乳首の黒ずみにも効果がありますか?

A.

乳首の黒ずみにも効果があります★ 1回でぱっちりとはいかないけど、数回続けることで改善していくよ♥

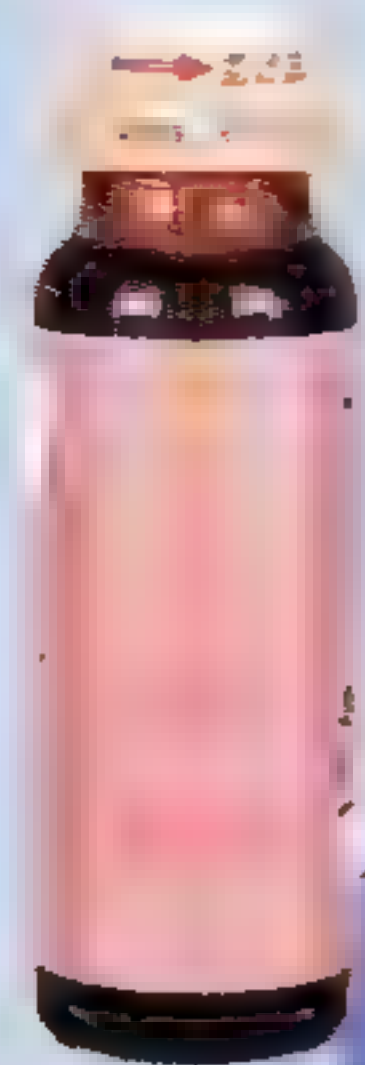
Q.

アトピー性皮膚炎で脂性ですが治療は可能?

A.

アトピーがひどい時期はおすすめしません!! ある程度落ち着いたら肌を再生させるスキナルネッサンスから試してみてください♡

## SBC LABOうるおい女神プラセンタ♥



- ♥ シミを排泄しメラニン色素の生成を抑える
- ♥ シワ・たるみに効くコラーゲン配合
- ♥ 余分な角質を排泄しニキビの炎症を防ぐ!!
- ♥ 新陳代謝促進作用で基礎代謝を上げる

1箱(50ml×10本/10日分)

¥6,980

## フラクショナル CO2レーザーって どんな施術なの?

従来のフラクセルレーザーに比べて痛みが少なく、治療後の赤みが少ないのが特徴★ 従来治療が難しかった上まぶたや唇の皮膚の再生も♪ 紫外線や乾燥で傷みくすんだ肌をピッカピカの皮膚に再生させるよ♥

## 施術の流れ

### カウンセリング

自分の肌にフラクショナル CO2 レーザーが適しているか、どのような効果、リスクがあるかなどをしっかりと聞く★



### 洗顔・クレンジング

メイクや汚れ、皮脂をしっかりと落とします♡ 汚れを落とし切れてないと強い痛みを感じるから丁寧に洗顔します♡



### 麻酔

麻酔クリームを顔に塗って表面麻酔をするよ♡ これを塗ることで痛みを最小限にすることが出来る♪



### 照射

まんべんなく照射★ 照射するたびに顔全体に小さな穴が開くけど麻酔のおかげで痛みが軽減♪



### クーリング

専用の機械でクーリング♡ ビタミンやプラセンタ、成長因子や幹細胞などの導入も可能♥ 専用の軟膏を塗布し終了。



若さと美を保てるのなら努力は惜しみません♪

六本木ベルラ勤務(34歳/東京都)  
独身・子供なし  
LALAさん

数々の失敗が私を作り上げた♪

胸を盛りたくてヌーブラで寄せてたけど、小さ過ぎて潰してる感満載♡ 彼にチューしようとしたら鼻の毛穴の開きを指摘された…。うー…負けない!!

銀座某店勤務(26歳/東京都)  
バツイチ独身・子供なし  
神咲愛理奈さん

外国人のようなハリのあるお椀型の胸に憧れます♡

お姉さんたちの

## 施術にまつわるエピソード

お姉さんたちの施術体験談やこれからやりたい施術などをご紹介★ 同じ悩みを抱えていたり似たような失敗をしてたりと親近感がもてる♪

すぐに効果がなくとも継続は力なりを信じてます♥

トリマー(28歳/兵庫県)  
独身・子供なし  
花房香央里さん

気になってからより  
気になる前に★

半年に1回サーマクールをします♪ 気になってからやるのではなく、現状維持を保って気にならないようにすることが大切!!

最近のテーマは老化防止(笑)

美肌レーザーをやり始めたのが最近だから、もっと早くやってたら老化防止できたんじゃないかって…♡ 二の腕の肉もがつつり落としたいよお…。

美の扉を開いて見つけた  
新しい私と明日への自信♥

人気の施術を  
格安で  
体験できる♪

## モニター募集!

SBCでは各クリニックやドクター別に人気の施術や最新技術を取り入れた施術を格安で試せるモニターを募集中♡

モニターとして施術を受ける場合は、施術前後にアンケートに答えたり、ホームページなどで紹介する動画や写真撮影などに協力してもらうなどの条件があるよ♪

【モニター例】

クイックコスメティーク(埋没)

ピュアグラフト脂肪注入

通常価格 ¥248,000

通常価格 ¥980,000

モニター価格 ¥159,000

モニター価格 ¥498,000

※手術前・手術後の写真撮影や、手術中動画の撮影、WEBサイト、雑誌広告での公開協力、また体験談を提供いただける方に限ります。ご了承くださいませ。

なんと通常価格の  
**30%~100%  
off**で体験できちゃう♪

SBCメディカルグループ全国36院

湘南美容外科クリニック全国24院

東京(新宿本院/渋谷/池袋/品川/町田/立川/上野)  
関東(横浜/湘南藤沢/川崎/千葉/柏/大宮)  
中部(名古屋)関西(大阪梅田/大阪東梅田/大阪 心斎橋/大阪 あべの/神戸/京都)  
中国(広島)九州(福岡)北海道(札幌)東北(仙台)

■湘南美容外科・歯科  
■南青山メディカルエステティック  
■SBCメディカルエステティック  
■湘南メディカルクリニック  
■SBC新宿近視クリニック  
■六本木レディースクリニック  
各院共通のご予約&受付はこちら ☎0120-256-999



2014年3月31日(月)  
施術分まで

**30%off**

一部対象外があります  
モニター、トライアル  
他サービス券併用不可

物品・薬品は対象外です  
1回につき1枚の使用となります

2014年3月31日(月)  
施術分まで

**30%off**

一部対象外があります  
モニター、トライアル  
他サービス券併用不可

物品・薬品は対象外です  
1回につき1枚の使用となります

2014年3月31日(月)  
施術分まで

**30%off**

一部対象外があります  
モニター、トライアル  
他サービス券併用不可

物品・薬品は対象外です  
1回につき1枚の使用となります

2014年3月31日(月)  
施術分まで

**30%off**

一部対象外があります  
モニター、トライアル  
他サービス券併用不可

物品・薬品は対象外です  
1回につき1枚の使用となります

2014年3月31日(月)  
施術分まで

**30%off**

一部対象外があります  
モニター、トライアル  
他サービス券併用不可

物品・薬品は対象外です  
1回につき1枚の使用となります

2014年3月31日(月)  
施術分まで

**30%off**

一部対象外があります  
モニター、トライアル  
他サービス券併用不可

物品・薬品は対象外です  
1回につき1枚の使用となります



女の子が気になる美ポイントを全部見せ!!

2週間で  
絶対に  
ヤせる♡

ダレよりも細く!!  
理想の美ラインを目指せ!

2週間で  
気になる部分を  
エクササイズ

メイクテクで昨日より小顔になる!!  
顔型別&ポイント別  
小顔詐欺  
メイク術!!

きれいになりたい子必見!!  
おもしろ系から本気系までヤセネタ集めました♡

美ボディに  
なれるクチコミ  
77連発!!

読者がリアルに1WEEK実践!!

とにかく結果を出す  
ダイエット♡

モデルの解消法を教えちゃいます!!

nuts  
メイトの冬太り  
解消テクニック

遊びながらやせよう!!

ダイエット  
すごろく♡  
もっているよ

発売中!!



お近くの  
コンビニ・  
書店か  
ココからでも  
買えるよ♡

丸ごと1冊ダイエットだけ!! ヤせる方法が全部で304コ載ってます!!

きれいに  
VOL.2

ヤせる!  
nuts

きれいに♡ヤせる!・ナッツ 定価 本体 562円+税

問 インフォレストパブリッシング ☎03-5210-3207



まだ諦めるような時間じゃない!! 私たちの新学期はいつだって始まるんだ♡

# 僕らはまた夢の途中

目の前の階段を上り、今の自分にたどりついたけど、行きつく先なんてわからない。新しい世界を開く鍵となるのはいつだって「何かしたい」という思いと一歩踏み出す勇気だけ——♡

PHOTO\_Youki Oneyama[JOPS]

HAIR&MAKE\_Hideyuki Shimojo(f-me)[RINA、NAMI、YONESAYA、WAKA、CHINO]、Rina Kiri(f-me)[MIWAKO、RIE] EDIT&TEXT\_Hironeko-A

※クレジットのないものはすべてモデル私物です

自分の理想のカラコンを作りたい——。そんな情熱を注ぎ込んで作り上げたのが、2月14日に発売の莉菜プロデュースのカラコン「Dear Queen」♡。イメージモデルとしていろんな商品に関わらせてもらってきたけど、イチから商品を作らせてもらうのは今回が初めて。第一弾をカラコンにしたのは、今の自分の理想にハマる物がなかったから。莉菜にとってカラコンは顔の一部。メイクと同じくらい日常に欠かせない大事な物。ほかのことに例えるなら、「マイクのないカラオケ」笑。別になくても生きて

はいけるけど、あつた方が確実にいいよね♡様々なカラコンを試すうちに理想の顔に近づいてはきてる。けど撮影ではかのモデルのコがつけるカラコンを見たり、メイクを研究するにつれ、「もつとこうならいいの」というこだわりが強まった。大きさにしてもそう。昔も今も直径がデカけりゃ盛れるっていうのは確かだと思ふ。だけど直径がデカければデカいほど、裸眼との差も大きくなる。素の瞳が小粒なほど、外したときに鏡を見てヘコむ……。これってきつと莉菜だけじゃないよね。カラコンってかわいくなりたくてつけるものじゃん? だから、すっぴんと同じで彼氏の前だと裸眼を見せられないコもいるんじゃないかって思ふの。

そのことに気づいてからは、カラコンの直径を少しずつ小さくして裸眼との差を縮めるようになった。そのほうが目への負担も少ないからさ。だけどやっぱり目をデカく見せたい願望はゆずれないわけで。莉菜の友達にも、彼氏ができてからずっとカラコンをつけっぱなしのコがいたんだ。気持ちわかるけど、さすがに寝るときも外さないっていうのは心配……。莉菜は一生カラコンを愛用するつもり。だから、自分で作るなら目の健康のこととも考えなきゃいけないなって思った。だから「Dear Queen」は衛生面を考えた1dayタイプ。外してそのまま捨てられるし、洗浄の手間もかからない。目の負担や裸眼とのギャップを考えて、

直径は14・2ミリ。それでもデカ目はゆずれないから着色部分の面積を広くして、瞳が14・5ミリをつけたときと変わらない大きさに見えるようにしてもらったんだ♡。発色の良さもこだわり。理想の色を出すための微妙なニュアンスを伝えるのは大変だったけど「1dayで一番高発色!」って堂々とと言えるような仕上がりになった。職業的なことは言えんけど、物作りってやっぱり楽しい★。いっぱい悩むし「大丈夫かな?」って不安もあるけど、イメージが形になったときの感動がハンパない! アクセや服のデザインとか、やりたいことは数えきれへんくらいある♡。これから女のコの。かわいいをサポートできる物を作れるように頑張ります!

専属モデル  
(30歳/東京都)  
独身・子供なし  
櫻井莉菜

カラコンのない目には  
マイクのないカラオケ

10年前(20歳)の野望  
歌手になりたい!

5年前(25歳)の野望  
やっぱり歌手になりたい!!

現在(30歳)の野望  
歌と並行して商品開発を頑張る

5年後(35歳)の野望  
歌もオリジナル商品も順調♡

10年後(40歳)の野望  
家庭を持って幸せに暮らす♡



お久しぶりです。昔、小悪魔 a g e h a に出ていたなみです。当時一緒に暮らしていた旦那さんは2年ほど前に別れてしまったけど、今は1人で元気に生活してます。

現在、私が携わっているのはWEBサイトに乗せる画像を作るお仕事。取引先からいただいた画像をフォトショップで加工して、オーダーに合わせたデータを作るんです。

約7カ月間、勉強させてもらった会社は昨年末で退職したので今の職場は自宅。いわゆる在宅ワーカーとして心機一転、頑張ってます★友達は「なみがパソコン!?」って驚くよ。自分でもこの道に進むなんて、全然想像してなかった。

興味を持ったきっかけは、手に職を持ちたいと思ったこと。いつか再婚して子供ができたとしても、家でできる副業なら家事や育児と両立しやすいんじゃないか、って。

再婚は焦ってないけど、もつずく28歳か...と思うと子供の事は気になる。周りの友達も子供がいるこの方が多くなってきたしね。

あと「今の時代パソコンぐらい使えないと話にならない!」と思ったのも理由の1つ。だからイチから教えてもらおうつもりで、未経験OKの求人に応募してみたの。無事採用になったのはよかったけど、初日からパソコンの電源の入れ方がわからなくて焦ったなあ(笑)。

でも周りの先輩たちがすごく親切で丁寧に教えてくれたから、徐々に使い方に慣れていった。おかげで入社3日目には初めて自力でWEB用の画像を作ることができたの!

この仕事のやりがいは、自分が作ったものを多くの人に見てもらえること。私が加工する画像は主に通販サイトに掲載される商品のPR用。お客様が買うか買わないかを決める材料の1つだから、商品が売れるとすごくうれしい。

コツコツ勉強するのは苦手だし、

どちらかというと飽き性な私だけど、この仕事はずっと続けていける気がする。やってみたいこともたくさん。最近はカフェのPOPやメニュー表を作る仕事にもトライしてます。人の肌などを加工する技術やWEBデザインも勉強して、少しずつ仕事の幅を広げていきたいいな。

10年前(17歳)の野望  
自宅でネイルサロンを開業したい  
5年前(22歳)の野望  
家庭に入って家事に専念したい♥  
現在(27歳)の野望  
勉強して仕事の幅を広げたい★  
5年後(32歳)の野望  
再婚&出産して子育てに励む  
10年後(37歳)の野望  
2~3人の子供に恵まれていたい

WEBデザイナー  
(27歳/東京都)  
バツイチ独身、子供なし  
立石なみさん

タイトワンビドレス¥17,640 / sugar 白ヘッドドレス(小花)¥12,390 / HAIGHT&ASHBURY

コンプレックスを解消する助けをしてあげたい。作りたいのはクリニック、エステ、ネイル、ヘア、メイクもできる総合美容ビル。2年前にプロデュースさせてもらった美容室が軌道に乗ったから、今度は自分の夢を実現させたいなと思って。

まずは一緒に働いてくれるドクターを集めるのが目標。人が集まればあとはサロンを形にするだけってとこまで来てるから、わくわくしてる。総合美容は私が大学生のときからの夢。きっかけは当時流行ってた「ビューティーコロシウム」っていう番組を見たこと。実家が歯医者だから親

の希望で目指すことになっただけ。でも、番組で歯の色や歯並びをキレイにすることで輪郭や顔の印象も変わるということを知ってからは考えが一変! 虫歯や機能の改善以外にもコンプレックスを解消して、見た目をキレイに変えてあげられると気づいたら「絶対歯科医になる!!」ってヤル気が湧いてきた。

やっぱり美容が好きなの。美に関係ない仕事には興味がない。今考えてるのはその人の美をトータルプロデュースするための流れ。まず何をしたらいいのかわからない人でも安心できるように、コンシェルジュを1人つけてカウンセリング。「あなたの場合は、この施術をすればこんな方向にメイクを変えていけばもっとキレイになれるよ」と自分じゃ気づいてない魅力も生かしてあげたり、メンタル的な部分もケアして自信UPにつなげてもらうの。





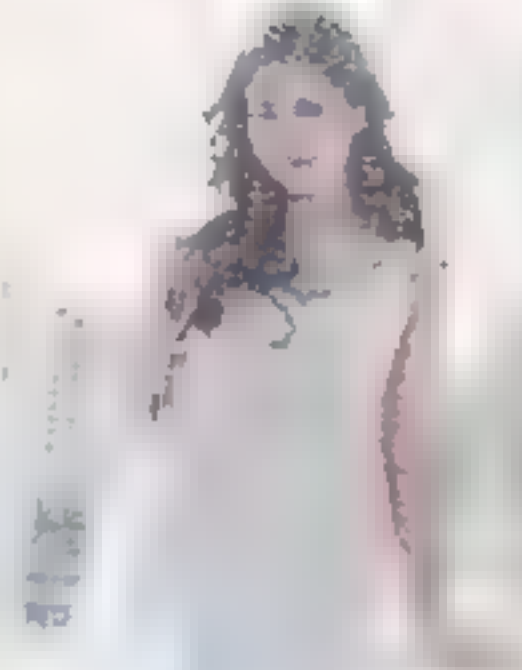
広島の看護学生  
(28歳/広島県)  
独身・子供なし  
青木りえさん

# 正直 結婚も気になるけど あと一年は勉強を頑張る！

看護学校に入学して一年。勉強や人に対する意識が変わってきた。  
まず課題や実習で毎日忙しいけど「今日やれることはやろう」と考えるようになった。だからなのか去年を振り返ると、充実し過ぎてて心残りが何もないことに気づいたの。あ、ダイエットが成功しなかったことだけは唯一心残りかな(笑)。  
今年はいよいよ頑張るぞって意欲に燃えている。まだ2月だけど年間のプランを考えることだらけ。  
まず期末試験をクリアして、夏からは病院実習で全部の診療科を一通り回るでしょ。それから専攻を考えながら正看護師の国家試験の勉強。  
とはいっても頑張るすぎると疲れちゃうから、ONとOFFのメリハリはしっかりつけるけどね。  
それと前よりも少しだけ、人にやさしくなれた気がする。身近な人をもっと大事にできるようになったと

いうか、人とちゃんと向き合えるようになった。看護師を目指す人って男女問わずやさしいコが多いからその影響かな？ 私より若いコばっかだけど、自分が同じ年齢のときを思い返してみるとみんなすごく大人。年齢を重ねるにつれて、家族のこととすごく気にするようになった。両親とは昔から仲がいいよ。だけどこれまで好きなことをやらせてもらってきた分、もっと親孝行をしたいと考えるようになった。看護師の夢は、そのひとつでもあるんだ。  
ぶっちゃけ最初は迷ったよ。そんな私の看護師になるという決意を後押ししてくれたのは、大好きな赤ちゃん。実はうちのばあちゃんも若い頃に看護師を目指して、看護学校に通ってたんだって。  
だけど当時は戦時中。過酷な環境の中で過ごすうちに病気になるっちゃって、それで看護師の夢を諦めることになってしまったの…。  
その話を聞いて一気に気持ちが固まった。これは絶対に看護師になっ

白スパンシルクドレス¥22,890.  
HAIGHT&ASHBURY



10年前(18歳)の野望  
受験に合格して大学生になる！  
5年前(23歳)の野望  
バイトに励んで貯金する！  
現在(28歳)の野望  
資格を取って人の役に立つ！  
5年後(33歳)の野望  
家庭を持ち、母として頑張る★  
10年後(38歳)の野望  
旦那さんとゆったり過ごしたい

て、ばあちゃんを喜ばせてあげなきゃって。安定した資格だから、両親も喜んでくれるしね。  
20代も残すところ約1年。結婚も少しずつ意識するようになったけど、今は国家試験の一発合格を目指して頑張るよ★

大阪市内は大学から10年近く住んでた街。いわば私のホーム。社会人になってからの友達もいっぱいおるし、仕事でも買い物でも思い立ったらチャリですぐ行動できるからめっちゃ便利なん。  
だけど去年、大阪市内から離れた街に引っ越してみたの。きつかけは当時の彼との同棲。だけどお互いの価値観の違いが見えてしまっ、お別れすることになった。  
結婚願望はあったよ。でも、いざ結婚しようって話になったときに迷いが出てしまっ。一緒に暮らしてるときの心地よい感じは好きだったけど、まだ仕事も頑張りたい。結婚したら家庭に入って欲しいという彼の気持ちはわかってたから、結婚はもう少し先でもいいんじゃないかって心の片隅に押しやってた気持ちと直面することになった。  
ホームと違って近所に友達が誰も

おらんことも迷いの種やった。ホームへ遊びに行くにも電車で50分もかかるから時間の制約がある。友達ともなかなか会えんから淋しくて。休みの日は彼がいるからいいよ。でも平日はどうしよう。仕事も辞めて家庭に入ったら孤独になるのかな…って不安になってしまっ。  
もう少し私が大人なら、環境に適応できる器量があれば、うまくいったのかも知れない。ホームで一人暮らしを再開してそう思った。  
始めての同棲だったから、とにかくダメーシがでかくて。ずいぶん気落ちして、まさかの失恋ヤセ。  
でもタダじゃ転ばないのが大阪女の根性！ジム通いやヘルシーな食事で落ちた体重をキープして、ボディラインの修正に成功したで★  
同棲解消を期にこれまでの洋服や家具の3分の2を処分。脱・ベルサイユ宮殿をテーマに姫部屋も卒業することにした(笑)。今度は年相応な大人かわいい部屋にしようと思っ

て、Francisco系のイン

ワンビドレス¥18,690/sugar 白ベツドレス(大花ハット)¥9,870/HAIGHT&ASHBURY

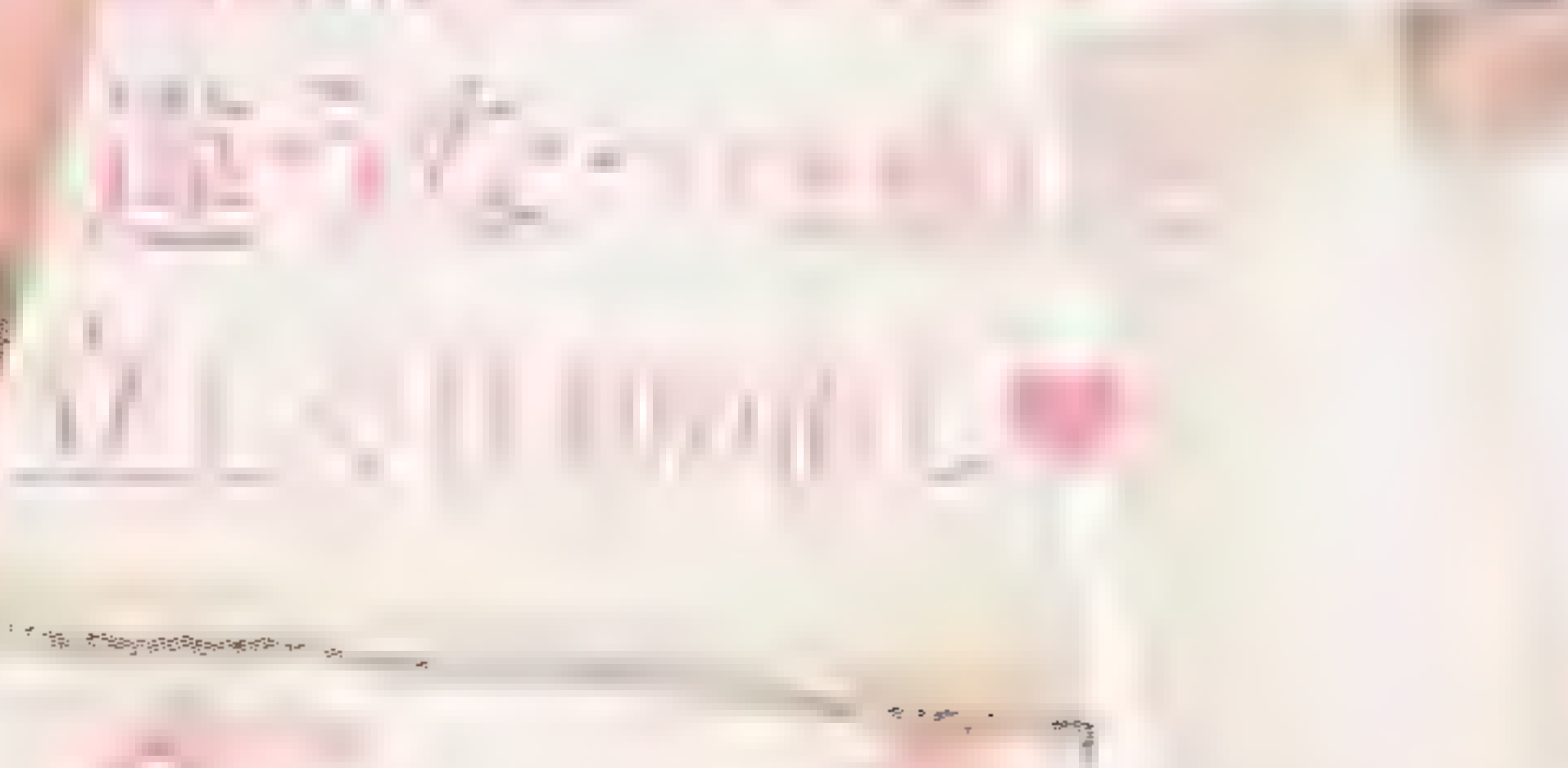
ワンビドレス¥18,690/sugar 白ベツドレス(大花ハット)¥9,870/HAIGHT&ASHBURY



10年前(19歳)の野望  
才色兼備のデキる女になりたい★  
5年前(24歳)の野望  
仕事もしたいけど結婚もしたい♡  
現在(28歳)の野望  
友達と旅行したり自分磨きに励む  
5年後(33歳)の野望  
今度こそ結婚して良き妻になる♡  
10年後(38歳)の野望  
子育てしながら資格取得の勉強

テリアショップを回つとる。  
静かな場所もいいけど、市内にいと自然とパワーが湧いてくる。自分にはさわわしてるこの街が一番落ち着くことに改めて気づいた。  
ひとまず次の恋が見つかるまでは大好きなこの街で自分の好きなことを全力でやっておこう！

アパレルプロデューサー  
(29歳/大阪府)  
独身・子供なし  
米本さやかさん





2人目が生まれる前より母親らしくなれた

去年の秋に長男の友志が生まれて4人家族になりました

出産するまでは「子供2人だと大変かな?」とか「イライラし過ぎてヒステリーになったらどうしよう?」って心配してたけど、現実には想像よりずっと楽。2人目だから余裕があるというのもあるけど、光のときと違って旦那さんがすごく協力的なの。だから気持ち的にも安定してるんだと思う♥ それに友志は異性だからか、光のときとはまた違ったかわいさがあるし。何かキーンとする感

じ★

ちよつと前までは赤ちゃんだった光もすっかりお姉さん♥ 抱っこしてくれたり、おむつを持ってきてくれたりとか、めっちゃ面倒見てくれるから心強い(笑)。

ただ、たまーにヤキモチ焼かせちゃうから、私をもっと構ってあげないとなあって反省してる。

そんな光が最近楽しみにしてるのが幼稚園。4月から通う予定で面接に行ったんだけど、倍率が高くて落ちちゃったんだよね。

落ちたことを知らない光は「幼稚園行くの?」ってはいやいでるから、なんとかしてあげたくて。通えるな

らどこでもいいと思ってあちこち問い合わせてはいるんだけど、まったく空気がないんだよね。

ママ友たちとも情報交換してるんだけど、うちの区って待機児童がかなり多いらしくて。

保育園にも問い合わせしてみたんだけど、「あなたの条件じゃムリです」ってハッキリ断られた。共働きやシングルマザーの方がどうしても優先順位が高くなるから、うちみたいに家で子供を育てられる環境がある人はムリなんだって。

光は全然人見知りしないからお友達がいっぱいできると思う。好奇心も旺盛だから、外での教育を受けさせてあげたいんだけどな。」「最悪2年保育」とか「幼稚園がダメなら、ダンススクールに入れよう」ってほかの案も考えてるけど、まだ諦めたくない。昔は幼稚園のことで悩む日が来るなんて全然思わなかったなあ。少しは母らしくなったのかも。

スタートは少し遅れるかもしれないけど、光にとつて一番いい新学期を迎えさせてあげられたらいいな。



主婚  
(28歳/東京都)  
既婚・娘1人・息子1人  
谷和香さん

総レースドレス¥17,640、白ヘッドドレス(大花ハット)¥9,870 ともにHAIGHT&ASHBURY

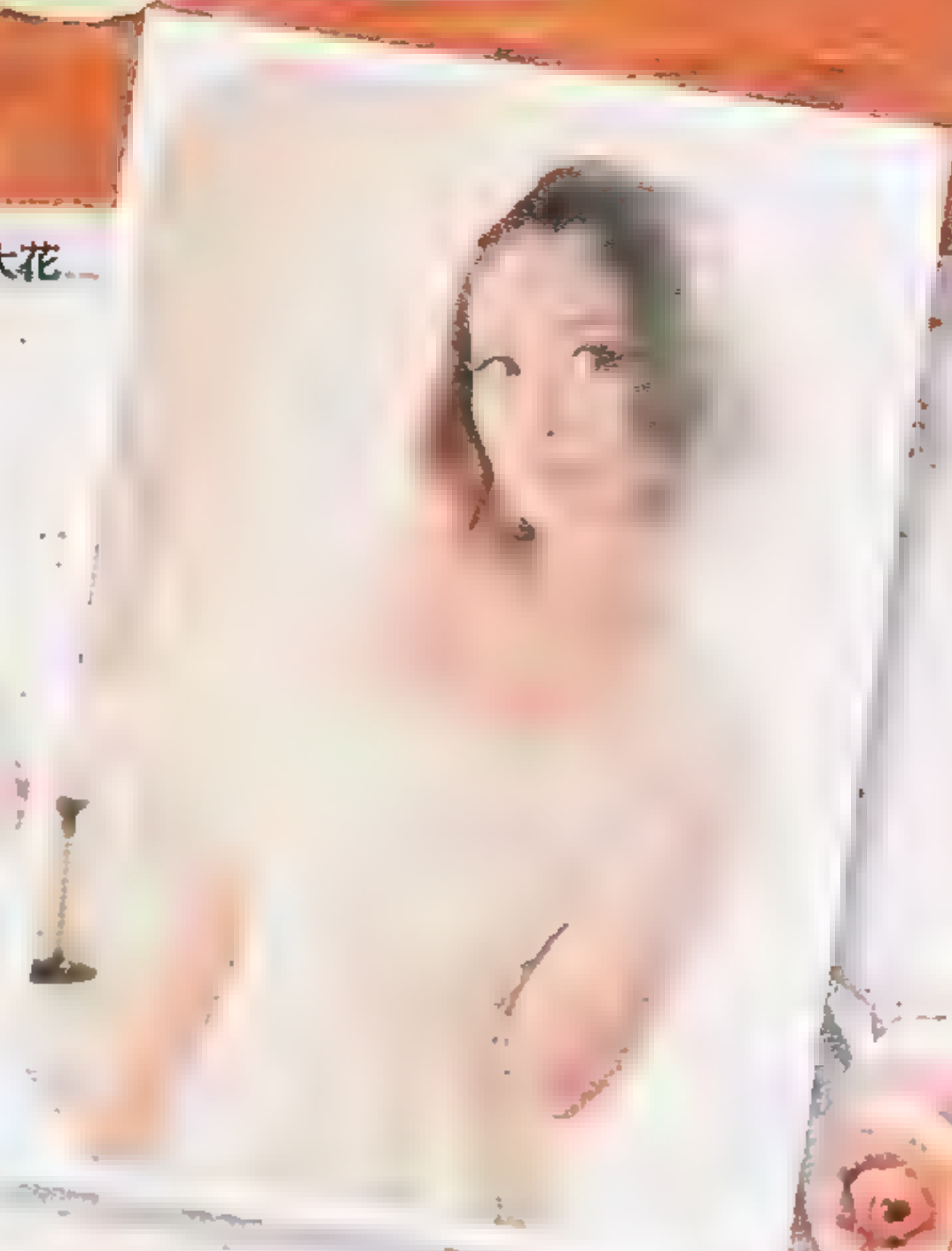
10年前(18歳)の野望  
モデルとして有名になりたい!

5年前(23歳)の野望  
仕事で成功したい。憧れは女社長

現在(28歳)の野望  
家族で旅行に行きたい♥

5年後(33歳)の野望  
自分の時間を持ち習い事をする

10年後(38歳)の野望  
南国系の海外で楽しく暮らしたい



女

5年

“再婚”について考える時にな



ミニマリストCocoChino経営  
(既婚・娘1人・息子1人)  
バツイチ再婚・娘1人  
可(3)のさん

そろそろ女としての幸せを  
えてもいいんじゃないかな?

考える。

去年ぐらいからかな。少しずつ、  
再婚について考えるようになった。

相手はおらんけど、私ももう33歳。  
もし2人目を産むなら何歳までに結  
婚すればいいんやろって。

早いもんで、娘もこの春から中学  
生。お兄ちゃんが3月に結婚する  
はいえ、兄弟どころかいともおら  
ん状態で12年経つ。「私はずっと1  
人っコで終わるのかな?」と話す娘  
を見てると、やっぱり兄妹はいたほ  
うがいいのかな? パパが違っても  
兄妹ってものが必要なのかな?って

もし産めるのならできるだけ若い  
うちのほうがいい。でもせっかく子  
供を産めても、再婚がうまくいかな  
くてシングルマザーに戻る可能性を  
考えると慎重になつてしまふ。適  
当なことはできへん。

理由は娘だけじゃない。というの  
も去年はホンマにやばくて。後厄  
だからか公私共に落ち込むことが立  
て続けに起き過ぎた。それから「マ  
ジメに仕事だけしててもあかんのか  
な?」と思うようになったんや。  
それまでは男なんておらんでも生  
きていける。自分さえ仕事してれば  
どうにかなると思つてたのに、一気

にテンションが下がった感じ。  
それも再婚願望が高まったきつ  
けの1つなんだと思う。  
バーとはいっても経営してるのが  
女だから、始まりは大体男性と女性  
という空気になる。つき合いが長く  
なれば、お互いの信頼や心のつなが  
りでつき合っていけるけど、やっぱ  
りどこかで女性として見られてい  
る感否めない。若いうちはそれでも  
いいと思つてた。だけど、年齢的に  
も気持的にも、ずっとは続けてい  
ける自信がない。

今はまだ仕事を頑張るつもりだけ  
ど、5年後、10年後のことも少し  
づつ考えていかなきゃな。未来のこ  
とも見るようになった。  
もう再婚の準備を考えてもいい時  
期なのかもしれん。5年後、10年後  
に準備を始めるよりも、まだ女とし  
て売れるときに動き始めた方がいい  
のかも。子供もあと2人くらい産  
めたいいなって思うしな。  
5年後くらいに再婚して、まっエ  
クサロンの経営が起動にのつてたら  
いいな、というのが今の未来予想図。

10年前(23歳)の野望  
離婚して男に頼らず生きる!

5年前(28歳)の野望  
自分でお店を作りたい!

現在(33歳)の野望  
再婚と海外移住の準備を始める

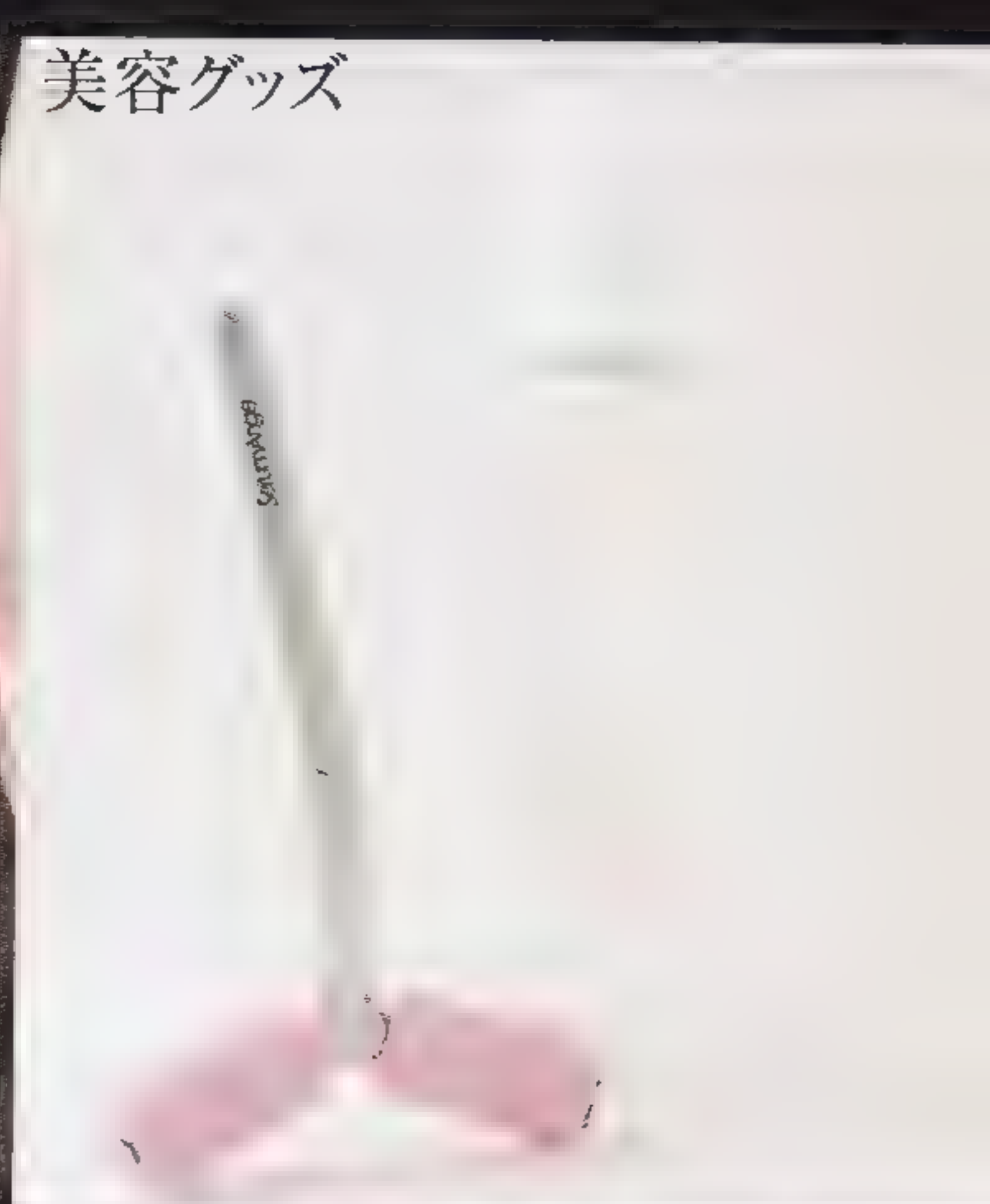
5年後(38歳)の野望  
再婚して子供を1人産む♥

10年後(43歳)の野望  
海外に移住して優雅に暮らす



Aラインワンピキャパドレス¥14,490 sugar





日本全国のお姉さんたちが選ぶ

必ずキレイになれる! かわいくなれる!

おねえさん

# 姉的・ 厳選美容スポット!

日本中に星の数ほどある美容アイテムやサロン。「どれなら本当に満足できるの?」というお姉さんたちの声にこたえて  
確かな効果を実感できるスポットだけを集めました♥ 高額=高品質、安かろう悪かろうはもう昔の話。  
今はお手頃価格で高技術を味わえる時代! お姉さん世代が効果も値段も満足できるメニューだけをご紹介します!

PHOTO\_Hirofumi Yamashita(f-me)[P95-96MERI] HAIR&MAKE\_Rina Kiri(f-me)[P95-96MERI] EDIT&TEXT\_Haruka Noda



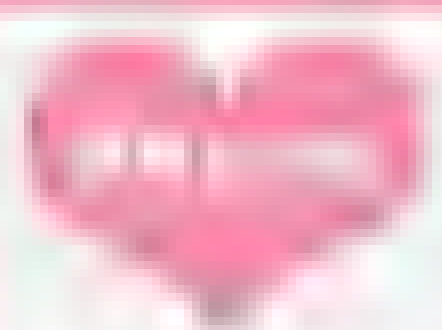




*Make it  
Beauty* 







No.01

美容コロコロローラー

アラサーに必要なエイジングケアは顔やお尻だけじゃない!!  
垂れてきた胸をリフトアップ!!

## - セラムアンジェ -

- デコルテにハリが出て胸の位置が上がる
- 肌にハリツヤが出る
- 顔や脚のむくみが取れる

おすすめitem

セラムアンジェ

36,750

一度垂れたらもう元には戻らない胸の位置。でも“セラムアンジェ”を使えばたちまちリフトアップ。ぷるるんとした若々しい胸が返ってくる! その理由はセラムアンジェの持つ成分に秘密が。天然鉱石を練りこんだシリコン製のローラーからはマイナスイオンが大量発生。イオンが肌にハリを与えてくれるから自然とリフトアップ。美しいカラダに変身できちゃうよ♥

ハタチ

20歳のコと

隣同士になっても

焦らないカラダになる

たったの数分でこんなに差が!

使い方

After

Before



片方 2 分ずつセラムアンジェを使った結果、デコルテが盛り上がったようにハリが出て胸全体が持ち上がったよ! 谷間もくっきりとしてぷるんと上を向いた若々しいシルエットに大変身しました!

実際に女性20名が使ってみました

胸だけでなく全身に、

1.5分

バストアップにかかった平均時間

20代~30代の女性が実際に使用してみた結果、どの女性も確実にバストがリフトアップ! 早い人は30秒程度、バストが大きい人は3分くらい使用して効果が現れました。

セラムアンジェの力はカラダのどこにでも効果アリ。顔やお尻のたるみをカバーするのはもちろん、むくみやコリ解消にも効果的なので美脚、肩こりにも役立ちます♥

DATA:  
全国のエステティックサロンにて販売中  
販売店の問い合わせは  
ドクターセラム株式会社

☎ 03-5728-8825

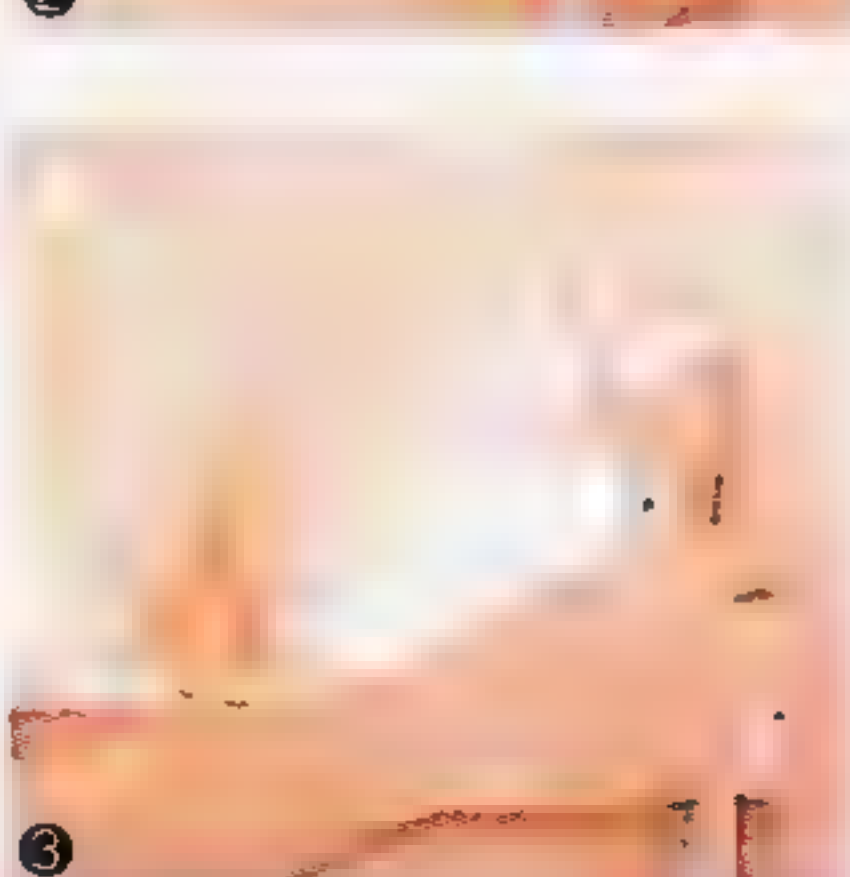
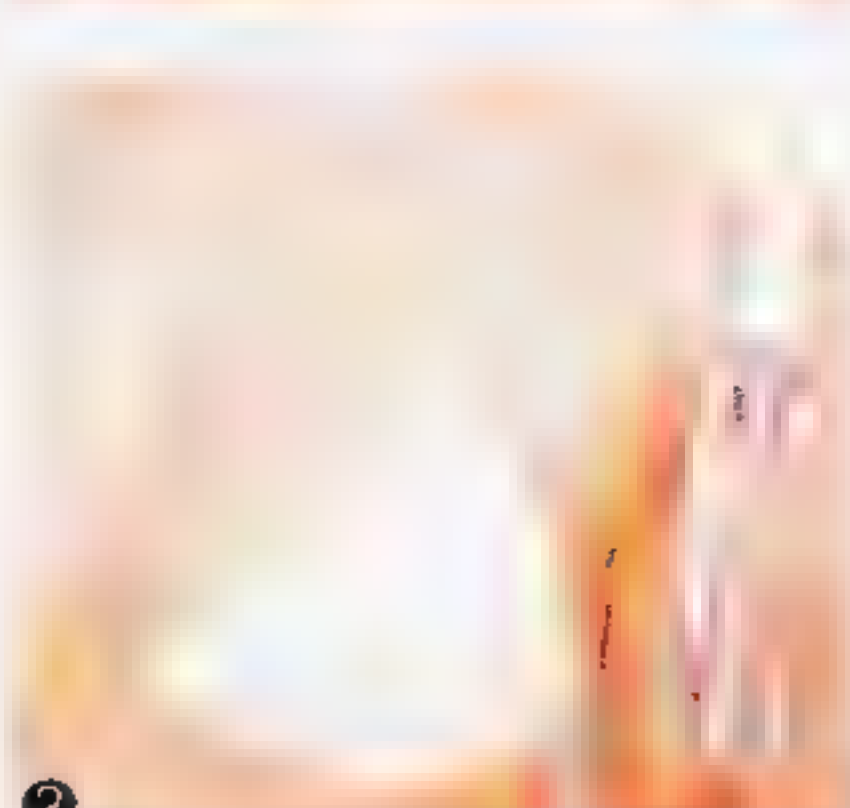
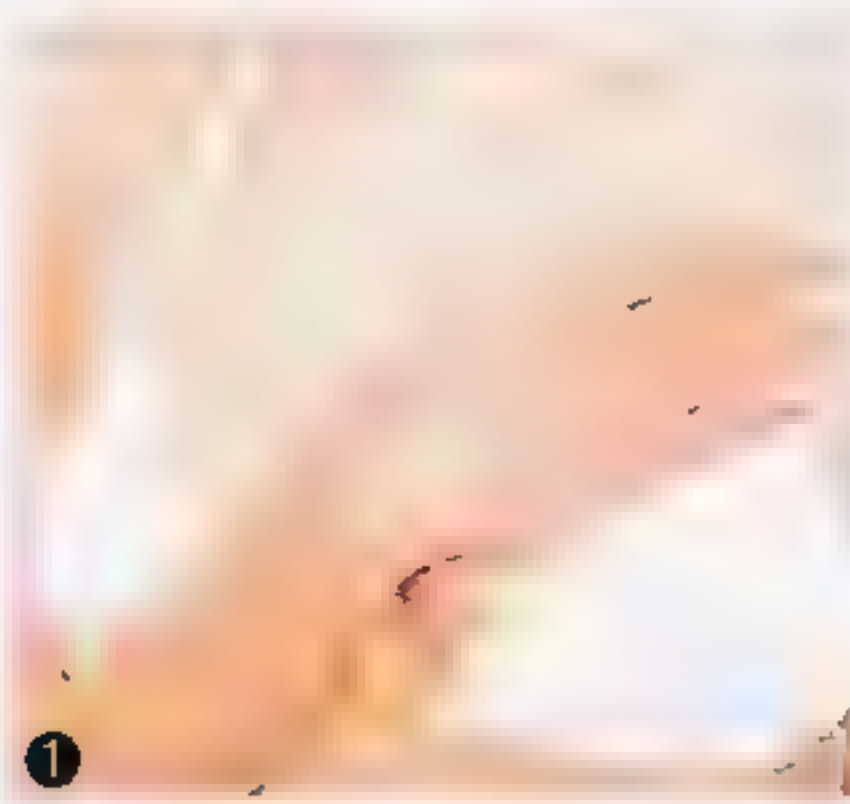
9:30~18:30 (土日・祝日を除く)

☞ <http://www.dr-serum.com>

INCFさん  
使ってみました



デコルテにボリュームが出てびっくり! 水着がピチピチになったし、生理前みたいな胸が張る痛みも出てくる。カラダの内側から効いてるんだなって実感しました♥



1

バストアップに効果的な場所は大胸筋。ワキの横あたりを手で押して少し痛いと感じる場所が大胸筋です。まずはそこを見つけてコロコロする場所を決めてね。

2

ハリを出したい部分の中心からローションを吹きかけてね。肌が潤うから内側からハリが出てセラムアンジェの効果が高まるよ! ローラーする直前に使うと効果的。

3

①で見つけた少し痛い場所周辺を中心にセラムアンジェを使ってね。力を入れずそっとなでるように動かすのがコツ。早い人は30秒程度で効果が出るよ。

転がすだけで  
リフトアップ



セラムアンジェ専用ローションのアンジェココシェを使うとさらに効果的。野生植物由来エキスに含まれるミネラル成分が角質層のすみずみまで浸透し潤いを与えるので肌のハリもアップ。[左]セラムアンジェ¥36,750 [右]アンジェココシェ¥3,990





No.03

全国エステサロンランキング  
痩身の部第2位の信頼サロン  
(@ エステサロン調べ)

全国12店舗

ビューティーヘルス  
-Beauty & Health  
センターエクラ  
Center Eclat-

・脂肪細胞を排出 ・セルライトも除去 ・リバウンドなくやせる

海外で話題の痩身術を  
いち早く体験できるTwin Cryo を使って部分やせトライアルのおなか  
施術をした方の変化。数回施術した結果、胸と同  
じくらい出ていたお腹がべったんこ!お腹は両脇に  
機器をセット太ももは前と  
後ろから当てる

SALON DATA:

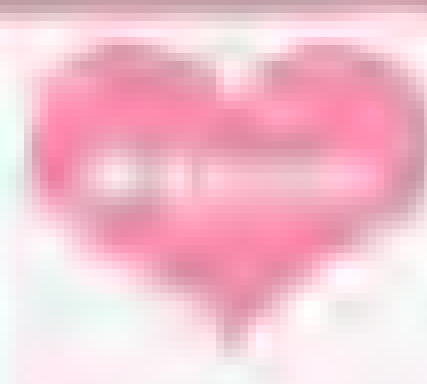
☎ 03-5500-6688 (東京・大阪・名古屋エリア総合予約センター)  
03-6304-5044 (エクラ新宿店・お問い合わせはこちらへ)新宿店 東京都新宿区西新宿 1-18-6  
西新宿ユニオンビル 4F401 号室  
■ 1 店 大阪府大阪市北区曽根崎 2-15-24  
曽根崎東ビルディング 5F

営業時間 10:30~22:00

【姉 ageha 読者特典】初回利用の方に限り脂肪冷却部分やせ  
トライアル 1 回 30 分/1 部位通常価格¥105,000 のところ  
を2部位で¥9,800 に。※1 部位=A4 サイズの面積 予約時に  
「姉 ageha を見た」と伝えてね。(2014 年 4 月 30 日まで)部分やせトライアルはやせたいパーツを自分で選  
べるので気になる部位を徹底的にほっそりさせる  
ことができるよ! 痛みもなく安心。

脂肪冷却部分やせトライアル

通常1部位 ¥105,000

初回限定  
2部位 ¥9,800

No.02

たるんだ下半身をひきしめる  
毎日使えるお助けアイテム

骨盤ベルト

## -フィットキープ-

・O 脚改善 ・たるみによるデブ解消 ・姿勢になる

カラダにフィットするから  
つけたまま生活できる着用した瞬間から姿勢が良くなるのを実感できる  
強力な骨盤ベルト「フィットキープ」。骨盤矯正を  
専門としている現役の整体師が専門知識と現場  
お客様の声を反映して作り出した使い心地満  
点の製品♥ 日常生活の中に取り入れることを  
考え、ズレない・キツすぎない・薄手という点  
にこだわった実用性のあるベルトだよ!

DATA:

CLOVER® カイロプラクティック

☎ 0591-32-1099 (骨盤矯正具.com)

【電話受付時間】10:00~12:00 15:00~17:00 (水・日曜日を除く)

http://www.kotubankyouseig.com

「フィットキープ」で検索!

【姉 ageha 読者特典】商品購入の際、オンラインショップ注文フォーム  
の備考欄もしくは電話で「姉 ageha を見た」と伝えと送料、代引  
手数料無料に。(2014 年 7 月 31 日まで)フィットキープ  
骨盤矯正ベルト

¥7,980

洋服の下にあえて着ると  
一日中美姿勢♥ピッタリしたボトムスの下に着用してもキ  
レイ。お尻の位置も高くなるから矯正下  
着代わりに使うのもオススメなんです♥姿勢を良くしてこそ  
美への第1歩です!開発者の石井良和先生。現役の整体師  
だからこそ分かるカラダのメカニズムを  
商品に反映させた結果、利用者からも絶  
大な支持を得ているのだそう。

No.04

筋肉の動きをコントロールするから体の芯からやせやすくなる

東京・新宿

ユリシス  
-Ulysses-

・リバウンドなくやせる ・歪みにくく太りにくいカラダ作り ・一人ひとりに合った痩身メニューを提案



通っているお客様の腹部の経過写真

2013.3

2012.12

2012.7

2012.5

2012.4

※結果には個人差があります

SALON DATA:

☎ 03-6233-8370 (完全予約制)

電話受付時間 10:00~21:00

東京都新宿区歌舞伎町 2-3-21 明治通りビル 606

営業時間 10:00~20:00

http://www.psr-ulysses.com

【姉 ageha 読者特典】初回利用の方に限り Ulysses オリジナル  
コスメ「APHRODITE」美容化粧水、美容クリームのサンプルを  
プレゼント。また小顔リフトアップの施術を無料サービス。予約時  
に「姉 ageha を見た」と伝えてね。(2014 年 3 月 31 日まで)勧誘やコース契約などは一切行  
なわず都度払いなのでマンション  
の一室でも安心して通えます♥

痛くない安心のカイロ

写真は院長によるカイロ痩身施術。新規予約は2カ月待ちと  
いう人気ぶり。今回は脂肪を排出するキャビテーション施術  
+カイロ施術のコース。施術士は院長以外女性だから安心♥ひと目で分かる  
左右の脚の差!痩身で最も実績のあるキャビテーション+ラジオ波という施  
術に加え、ユリシス独自の痩身カイロを受けると寝ているだ  
けで写真のような結果(-10.2cm)になる事も!





No. 05

岐阜・岐阜市

15年愛され続ける信頼のサロン  
結果へのこだわりと豊富なメニューで美容を全面サポート

# - プリマプリート岐阜店 -

- ・セルライトに効く最新機器を設置
- ・顔カラダの若々しさを保てる
- ・痩身のついでにまつエクもできちゃう



1本1本丁寧に装着してくれるよ

プリマプリートのまつエクは激しい運動をしたりバシャバシャ顔を洗っても乱れたり取れたりしない♡ 自まつげもやさしく扱ってくれるから抜ける心配もなくキレイ。

細くしたいところだけ細くする、という欲求を叶えてくれるのがサーモシェイブ。初回から目に見える効果を実感できて満足度はピカイチ! しかも長期間持続するよ。



狙ったターゲットだけを部分的にシェイブ★

ロングアイラッシュ 初回限定

カウンセリング〜70分つけ放題

¥5,250

エンダモロジー 初回限定

カウンセリング〜60分

¥5,250

プリマプリートは痩身のボディケアをはじめ、まつエク、脱毛もできちゃうトータルビューティーサロン。イチオシはセルライトをほぐすボディトリートメント“エンダモロジー”。人の手では不可能な三次元ストレッチを行いカラダの奥から体質改善。若々しくやさしいカラダに変身できちゃうよ♡ フェイシャルエステやまつエクの技術も高く、一度体験すれば長年愛される理由を感じられるはず。

エンダモロジーでたるみやむくみを解消!



明るく元気なスタッフが集合



「常にお客様の立場に立って、美のお手伝いをさせていただきます。」と元氣な笑顔でお出迎え!



コンプレックス解消のために親身になってくれる一人ひとりの希望や悩みに合わせて施術内容を提案してくれるから不安も疑問も残らず安心です♡

SALON DATA:

☎ 058-274-2132

岐阜県岐阜市加納新本町1-25 ベルウッド1F

【営業時間】 月・水・土 10:00~18:30

火・木・金 10:00~20:30

定休日 日曜日(月末最終日曜日のみ営業)

http://www.prima-pulito.com

【姉 ageha 読者特典】初回利用に限りおすすめ menu に記載のまつげエクステ、エンダモロジーを各¥5,250 に。予約時に「姉 ageha を見た」と伝えてね。(2014年4月30日まで)



No. 06

愛知・名古屋市

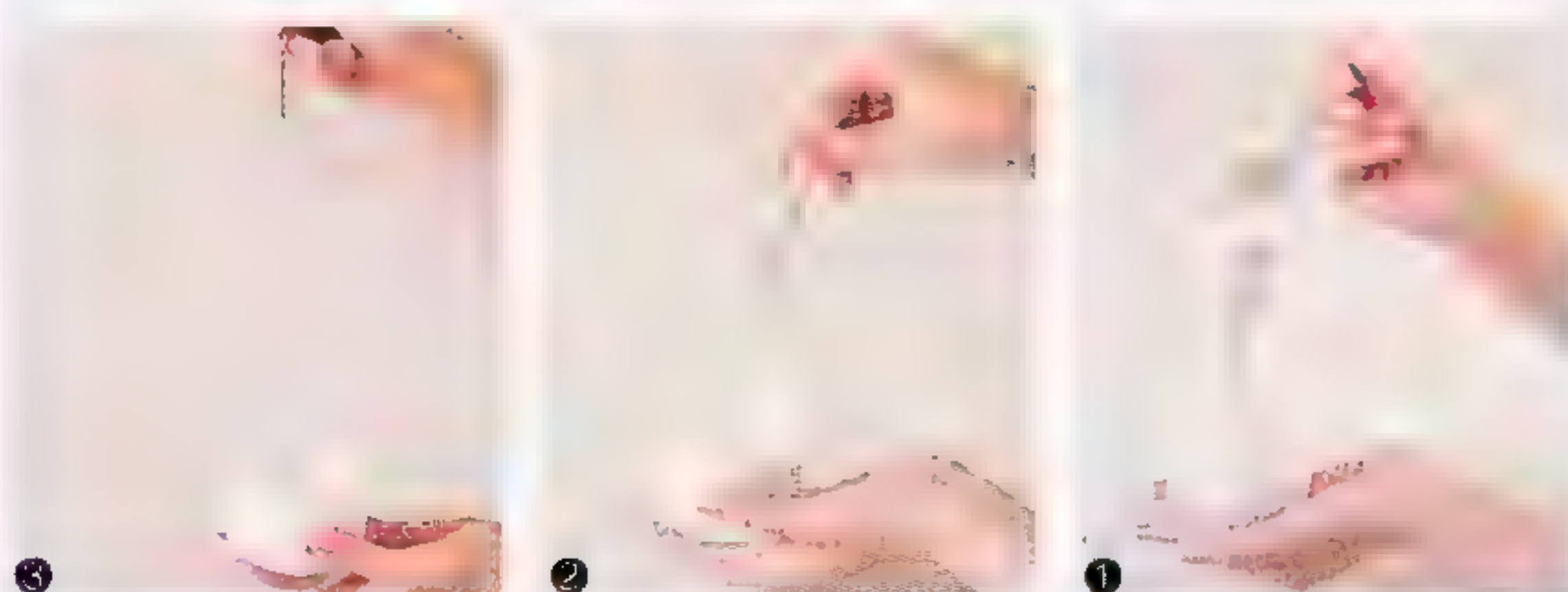
『なりたい自分になれる場所』知る人ぞ知るダイエットの名店

ダイエット プロデュース サロン ソーニョ

# - diet produce salon Sogno -

- ・常に新しい知識や技術を習得しているエステティシャン揃い
- ・最新マシンから特殊マシンまで保有台数は名古屋最大
- ・オリジナルサプリメントで細部まで結果にこだわる

ソーニョオリジナルダイエットサプリ“アミレットイム”は食べ過ぎた食べ物を腸菌の力で素早く分解! 炭水化物もお酒も身体に蓄積されず太りにくくなるよ!

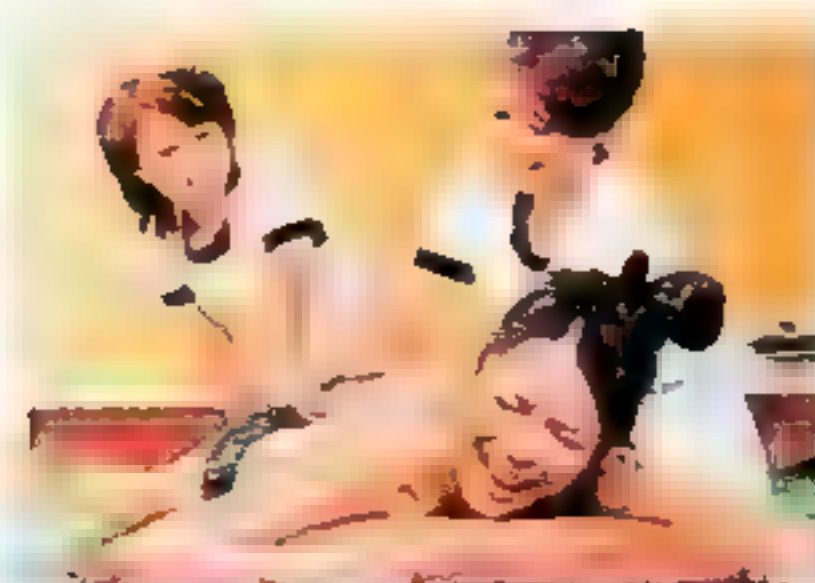


サラサラの液体に! 食べ物が体内に残らず消化されやすくなります!

①にアミレットイムを2g投入。くるくるかき混ぜると...

片栗粉をお湯で溶いて団子状にしたものを用意。ドロドロで固く粘りもある状態。

アミレットイムのパワーを片栗粉で再現!!



オールハンドで全身くまなくケア  
ベルボディスリミング1回コースの結果は平均で体重マイナス1.2kg・体脂肪マイナス1%。1カ月でマイナス10kgも目指せます!

SALON DATA:

☎ 052-485-4955 (完全予約制)

電話受付時間 10:00~21:00

愛知県名古屋市中村区名駅2-41-3 サンSKビル2F

【営業時間】 平日 11:00~22:00 (最終受付 19:00)

土日祝 10:00~19:00 (最終受付 17:30)

【定休日】 火曜日・第2水曜日

http://sognostyle.jp

【姉 ageha 読者特典】初回利用に限りおすすめ menu に記載のベルボディスリミングセラピー通常¥36,750 を¥10,000に。予約時に「姉 ageha を見た」と伝えてね。

オーナーの河合園子さん



昨年男の子を出産し3カ月で18kgのダイエットに成功! 「産後のケアもお任せください!」

おすすめメニュー

ベルボディスリミングセラピー (全身リンパ)

通常 120分 ¥36,750

初回限定 ¥10,000

「こうなりたい!」という夢(ソーニョ)を形にする痩身専門サロン。セル除去をはじめ10kg以上の大幅ダイエット、やせた後の全身骨格矯正、ライン作りまで全部お任せできちゃう痩身の名店だよ★ 技術力はもちろん“食べながらやせる”をモットーにしているから正しい食事指導や体重&サイズ維持のためのホームケア指導までしっかりサポートしてくれるのも魅力の一つ。口コミが広がって遠方からのお客さんやブライダルのために通う方も多いのだそう♡



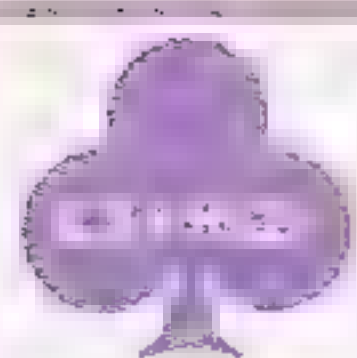
FRONT



SIDE

154cm61.2kgだったぶつくり体型が...  
30回の施術で47.9kgに  
減量、各パーツもサイズダウン





No.08

DNA 検査を取り入れ遺伝子  
レベルでダイエットコースを考案

神奈川・横浜市

## -アンベリール♥gato-

- DNA 検査をするから自分に合ったメニューがわかる
- 無駄や遠回りを省いて美 BODY に
- キャビテーション&ラジオ波で脂肪を刺激

明るくて気さくなスタッフさんが対応してくれるよ♥



痩身のメニューと技術の豊富さならgatoにおまかせ! DNA 検査を取り入れ“本当の自分”を遺伝子レベルで解析できるから遠回りせずに美 BODY& 美肌をゲットできちゃうよ♥ キャビテーション&ラジオ波で脂肪を刺激した後、gatoでは最新マシン「リファBODY」を使ったスペシャルマッサージで仕上げるから施術後のカラダの輝きは他にはない美しさ!

gatoスペシャル

90分 ¥13,000~  
17,000

SALON DATA:

☎ 045-323-9173 (完全予約制)

神奈川県横浜市中区長者町 3-8-13 TK 関内プラザ 506

【営業時間】 月~金 11:00~21:00 (最終受付 19:00)

土 10:00~19:00 (最終受付 17:00)

定休日 日・祝祭日(臨時休業あり)

http://embellir-gato.net

【姉 ageha 読者特典】 初来店でコースメニューを申込された方に、パーティーで大活躍するイベントつけまつけをプレゼント。予約時に「姉 ageha を見た」と伝えてね。(2014年9月30日まで)

ローラーのついた機器でカラダ全体をコロコロするよ。気持ちいいと大好評なのだそう。



リファBODYの施術風景



話題のDNA検査は一生モノ!

遺伝子は一生変わらないから一度調べればその後のダイエットプランにも活用可能。



No.07

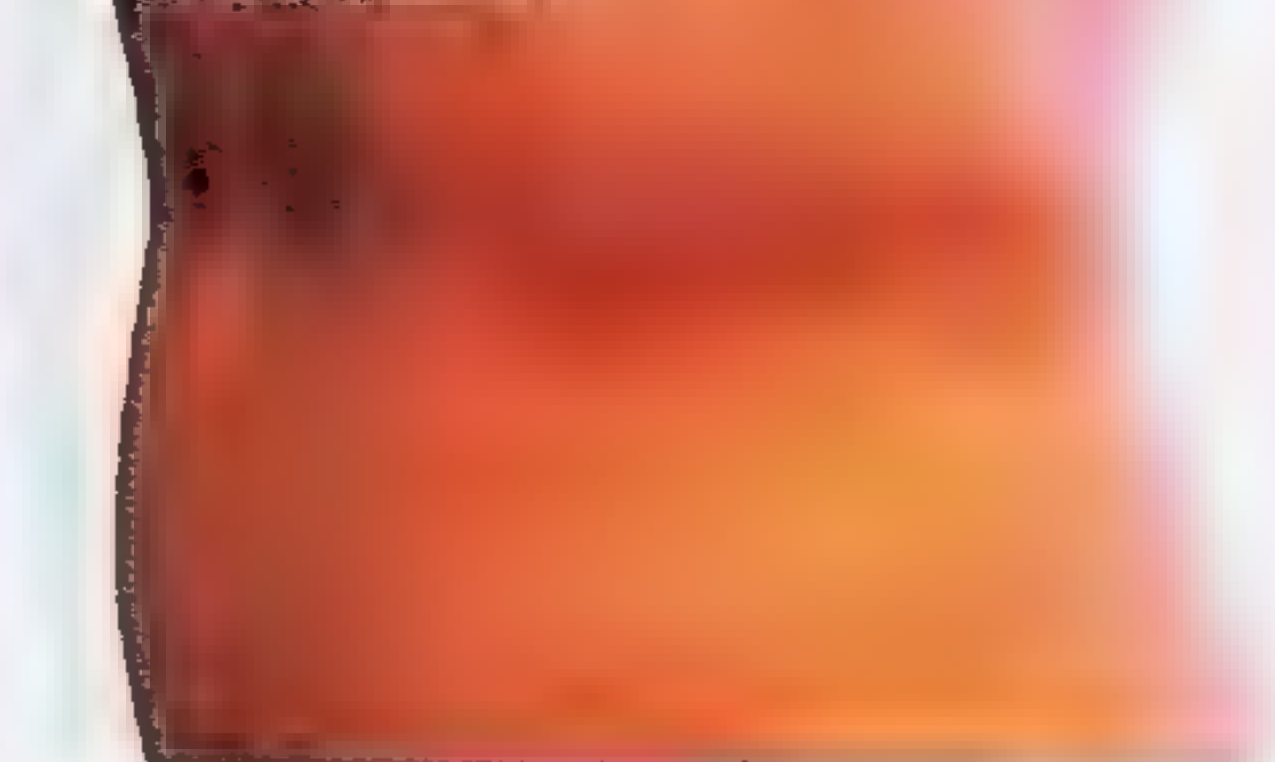
結果・満足度No.1!!  
美容メニューは北関東最先端

群馬・太田市

## -エステティックサロン M dé B-

- 最新機器を使った痩身施術
- 自分に合ったプランを提案してくれる
- まつエク、まつパー、脱毛、ネイルもできる

痩身のボディケアをはじめ、フェイシャル、まつエク、ネイルまで美容メニューが豊富なサロン。中でも注目すべきは“DNA 分析”。自分の遺伝子を分析し、現在~未来の体質まで知ることができるからその結果をもとに自分に適した美容法を選択できちゃう! 間違いも無駄もなく確実な手段を選んで安心。美に近づく最短ルートを教えてくれるのが M dé B の魅力です♥

脂肪冷却キャビテーションで  
ほっそりなウエストに

ほよほよだったお腹も  
DNA分析をして施術した結果

SALON DATA:

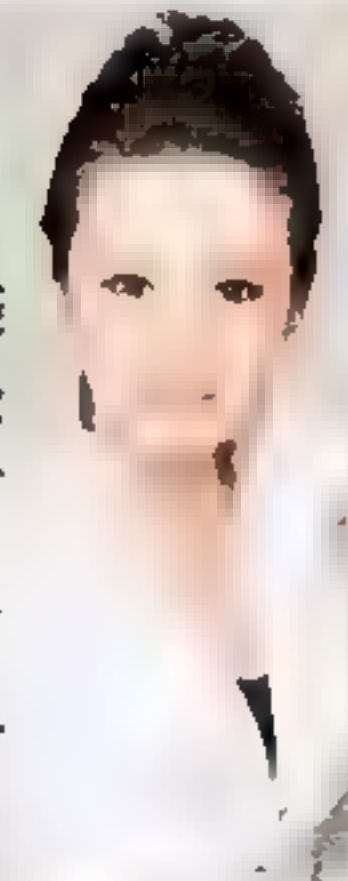
☎ 0276-50-1112 (完全予約制)

群馬県太田市小舞木町 388 OK ビルII201

【営業時間】 10:30~20:30 (土日19:30まで)

http://www.mdeb2011.com

【姉 ageha 読者特典】 初回利用に限りおすすめ menu 記載内容の他、予防美容 DNA 分析通常¥ 21,000 のところ¥16,000、Bio ジェルネイル通常¥6,300 のところ¥5,000 に。予約時に「姉 ageha を見た」と伝えてね。(2014年6月30日まで)

美人すぎるオーナー!  
二宮百代さん各個室はテーマに  
合わせた異空間

【上】雰囲気作りもサービスのひとつとしてこだわりを持っているのだそう。【左】「外見だけでなく内面から輝ける女性になれるようお手伝いさせていただきます」



No.10

同性からも愛される  
エロカワBODYを実現する

東京・立川市

-Total beauty salon  
ManoMagia-

- 歪んだカラダを整え疲れにくいカラダへ
- 脂肪溶解による痩身 (キャビテーション)
- アロマ、ハーブボール等を使った癒しと美容維持

読者でもある  
オーナーの  
小池恵子さん

アラフォーにして23歳の子供がいるとは思えないこのオーナーの美しさは驚愕! それほどにマノマジクの美の技術はすぐれもの♥ 歳を重ねるごとに出来るカラダの衰えや不調をカバーしながら美しくなることを考えてくれるので無理のない美容プランでエロカワBODYを作ってくれるよ!



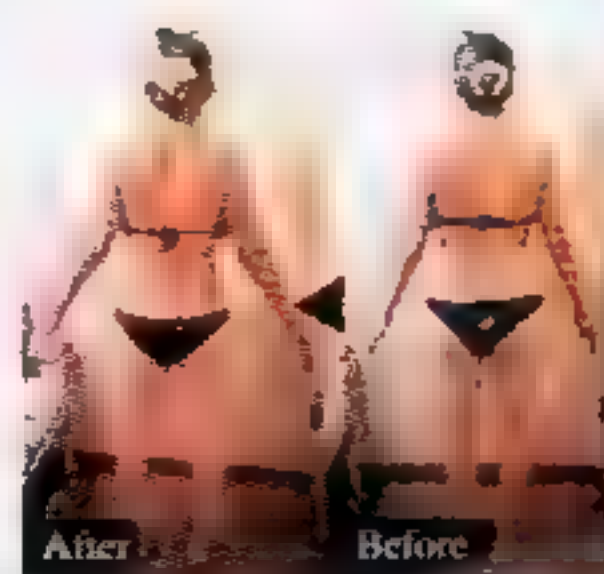
かわいい店内

ネイル3席、エステルーム4室、VIPルーム1室を備えた広々とした空間。メイクルームも完備♥

マノマジクではキャビテーションによる脂肪溶解のあとコラーゲン導入をしてくれるのでピチピチ肌に。



痩身の施術風景



お客様の1回の施術前後キャビテーションと骨盤調整で通われたお客様。くびれもでき姿勢も正しくなって美容姿勢に変身!

SALON DATA:

☎ 042-507-0900 (完全予約制)

※女性限定 本曜日はメンズデーとなります

東京都立川市柴崎町 2-3-13 EightyEight Tachikawa Duo2F

【営業時間】 11:00~20:00

定休日 不定休

http://www.mano-magia.jp

【姉 ageha 読者特典】 初回利用に限り全メニュー 30% OFF に。予約時に「姉 ageha を見た」と伝えてね。(2014年3月31日まで)



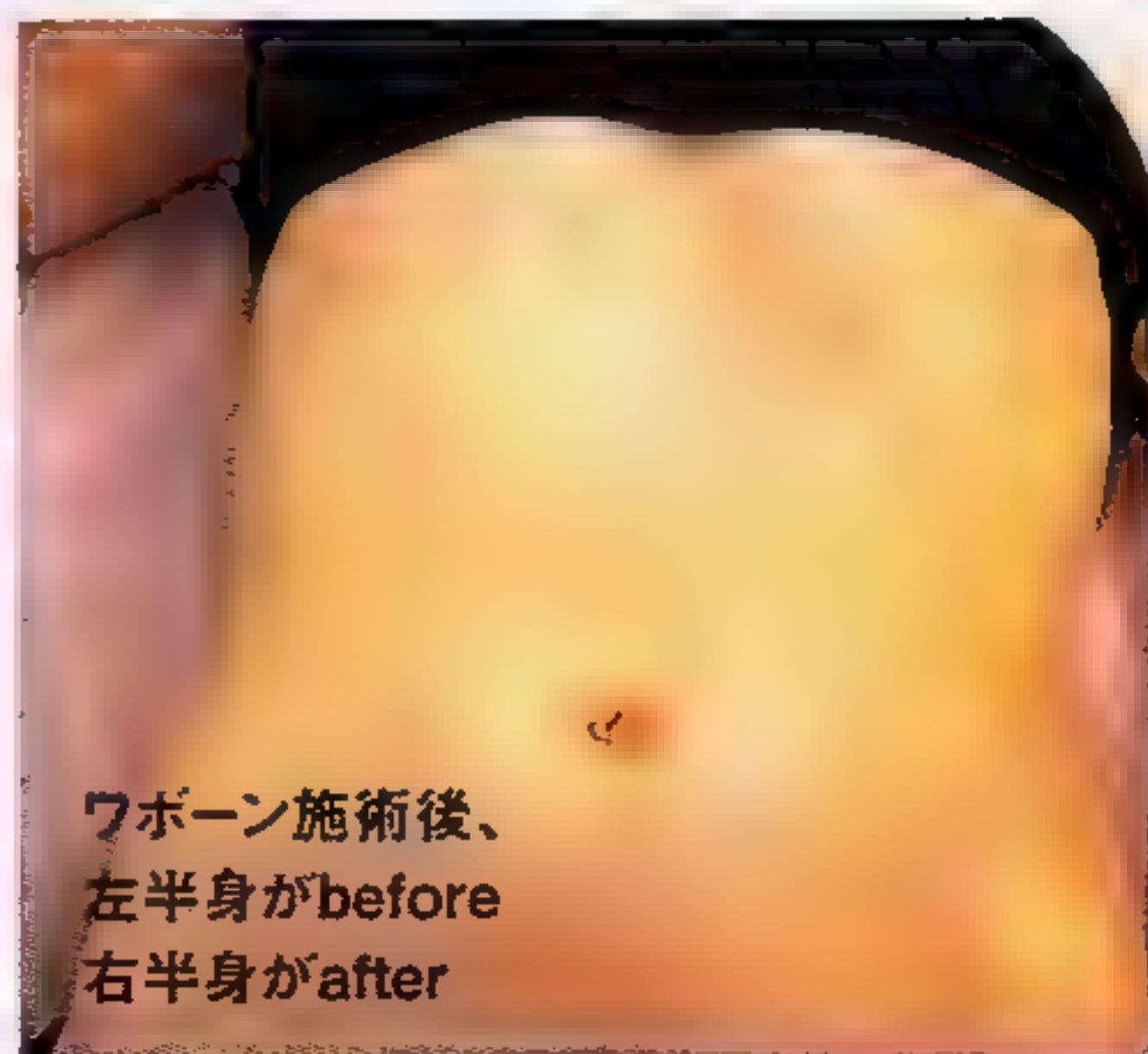
No.09

たった45分で  
ウエスト-5cmを実現

愛知・名古屋市

-Healing Este Salon  
Felice-

- ダブル衝撃波のワボーンで脂肪細胞を減らす
- 頑固なセルライトもやわらかく
- 細胞から刺激しリバウンドしづらいカラダへ



ワボーン施術後、  
左半身がbefore  
右半身がafter

フェリーチェの自慢は今までのキャビテーションとまったく違う「ワボーン」の導入。ワボーンはダブル衝撃波がぶつかり合うことでいままでの機器の4倍の超音波が出るから中性脂肪まで排出される効果絶大な機器。今までに効果を感じられなかった人もコレなら納得の結果がでるはず★

筋膜リリース後  
くっきりしたくびれに

脂肪やセルライトをやわらかくし、筋肉のリリースを助けるクリームを使ってボディケアした後。

必ず結果の出るワボーン

通常45分 ¥18,900

お試し価格 ¥3,900

筋膜リリース

通常90分 ¥21,000

お試し価格 ¥9,450

SALON DATA:

☎ 052-486-2112 (完全予約制)

愛知県名古屋市中村区牛田通り 2-11 マンションヒロ1F

【営業時間】 月・水・金・土 10:00~18:00 (最終受付 17:00)

火・木 10:00~21:30 (最終受付 20:00)

定休日 日・祝日・第3月曜日

http://www.felice-este.com

【姉 ageha 読者特典】 お好きなメニューどれでも利用 3 回までお試し価格 or 半額に。また初回利用で会員登録をすると初回施術が無料に。詳しくはサロンにお問い合わせください。「姉 ageha を見た」と伝えてね。(2014年8月31日まで)

塗るだけでやせる! 24 時間代謝しつづけるクリームです。

魔法のクリーム

オーナーの西村さん

「サロンに来られたお客様に幸せ(felice)な気持ちになっていただけたらと思っています。」



ネイル No.12  
群馬・高崎

本物のジュエリーも取り扱う  
一週間保証付きのサロン

ダリア  
- DALHIA -

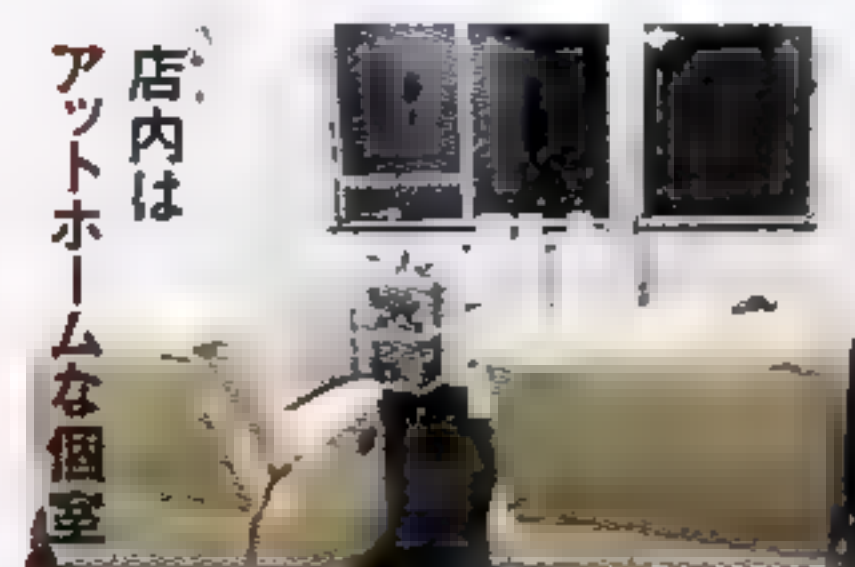
- 最新機材を使ったスピードジェルネイル
- スカルプも高技術・パーツが豊富

おすすめmenu  
ジェルネイル(デザイン込み)  
¥3,980~

透明感が美しいマープルデザイン



デザイン性の高さも、品質も、仕上げの早さもそろった、忙しい人に嬉しいネイルサロンダリア。ジェルだけではなくスカルプも得意なサロンなので長さを出したい人や盛ったネイルが好きな人にもオススメ♥ それなのに料金もお手頃! デザイン込みの時間制限額プランは他にはない低価格。リピート率が高いのも納得♥



店内は  
アットホームな個室

ゆったりしたソファだからくつろぎながら施術を受けられるよ! スタバの目の前で分かりやすい♥

クールなテイストの  
デザインもおまかせ!



かわいい系からカッコイイ系まで色んなテイストに対応してくれる♥ やさしいスタッフさんが多くデザインの相談もしやすいよ。

SALON DATA:

☎ 027-370-8055 (完全予約制)

群馬県高崎市貝沢町 1315-4 落合ビル 2F

【営業時間】 10:00~22:00 (電話最終受付20:00)

【定休日】 不定休

http://www.cloucher.jp/d

※埼玉県本庄市、茨城県水戸市にも系列店あり。詳しくはHPにて。

【姉ageha読者特典】 初回利用に限りお会計から¥1,000 OFF。会計¥5,000以下の方は¥500 OFFとさせていただきます。予約時に「姉agehaを見た」と伝えてね。(2014年6月30日まで)

ネイル No.11  
埼玉・大宮

アートネイル好きが集う  
プライベートサロン

エーネイル  
- Anail -

- アートの質が高い・持ちが良い・隠れ家サロンでくつろげる

おすすめmenu  
定額ジェルネイル  
¥6,300~



今季の流行を取り入れた  
ツイードネイル

“持ちがイイ!” “最新の流行のデザイン!” に強いこだわりを持つエーネイル。ネイルがペロンとはがれてしまったときのガッカリ感もこのサロンにまかせれば大丈夫♥ 水仕事の多い主婦でも楽しめるようしっかりコーティングしてくれるから長い間ジェルネイルを楽しめるよ。高品質、デザイン性の高さの割に低価格なのも魅力!



広々とした店内で  
くつろげる

隠れ家的なプライベート空間! 横のテーブルとも感覚が空いているから隣の会話も気にならない♥

右が店長の星亜也加さん、左はスタッフの植竹さん。デザインセンスはバツグン!



SALON DATA:

☎ 048-644-5751 (完全予約制)

埼玉県さいたま市大宮区吉敷町 1-81 HIビル 3F

【営業時間】 10:00~19:00

【定休日】 日曜日

http://www.anail.net

【姉ageha読者特典】 初回利用に限りハンドトリートメントをサービス。予約時に「姉agehaを見た」と伝えてね。(2014年3月31日まで)

ネイル No.14  
愛知・あま市

ボディージュエリー大会  
金賞受賞の実力派

ネイル アンド ボディージュエリー  
-Nail & Bodyjewelry  
Lumiere-

- プライベートからブライダルまでデザインの幅が広い
- 1級ネイリストの高技術ネイル
- ボディージュエリースクールも大人気

おすすめmenu  
ボディージュエリー  
¥1,050  
ジェルネイルつけ放題  
¥7,350



人気の蝶と花びらの  
デザイン

まるで美術品のようなプロの仕上がりが自慢のルミエールのボディージュエリー。ボディージュエリー大会で金賞・モモエリ賞を受賞した腕前は遠方からもお客さんがくる程。パーティーやブライダルでジュエリーを施せば目立ち度No.1★ ボディージュエリーの他、ネイルもやっていてそちらのアート力もさすがのもの。スクールも大好評開校中だよ!

SALON DATA:

☎ 080-4146-7783 (完全予約制)

愛知県あま市篠山稲荷151 MSKスクエア2F

【営業時間】 10:00~20:00

【定休日】 不定休

http://www.nail-lumiere.com

※駐車場 5 台あり

オーナーの  
増田静香さん



ボディージュエリー大会金賞受賞者で協会認定講師。理想以上の仕上がりにファンも多いよ。

天井が高く、広々とした空間。この他ボディージュエリー施術台もあり。



白を基調とし  
高級感のある店内

ネイル No.13  
北海道・札幌市

ロコミで支持を集めてきた  
お客さんたち信頼の技術

ワイルド ロマン ス  
-WILD ROMANCE-

- シンプルから派手かわまで幅広いデザイン
- しっかりしたカウンセリングで納得の仕上がり
- 居心地の良いアットホームな空間

おすすめmenu  
ストーンアートネイル  
1本¥500~  
マープルスカルプ  
1本¥500~



冬のキレイさを  
意識したスカルプ

若い世代に大人気のワイルドロマンス。ロコミだけで人気が広がっただけあり、お客さんのリピート率と信頼は絶大♥ 希望通りのデザインに仕上げてくれるのはもちろん、細かい箇所までこだわりをもって施術してくれるから妥協することなく満足して帰れる魅力のサロンです!



短いジェルから  
長いスカルプ  
まで幅広い

SALON DATA:

☎ 011-222-2465 (完全予約制)

北海道札幌市中央区南2条西 5-6-1

ロジェビル 25-415 号室

【営業時間】 11:00~21:00 (最終受付 19:00)

http://59.xmbs.jp/wiroma/

【姉ageha読者特典】 初回利用に限りジェルコート無料サービス。予約時に「姉agehaを見た」と伝えてね。(2014年4月30日まで)



「心を使ってくれた相手には同じだけの心を使う、という理念の基にサービス致します!」

冬の情景が見えてくるような凝ったアート。こんな繊細なデザインもお願いできちゃうよ。



高技術な  
デザイン  
スカルプ



ヘアセット・  
ネイル

No.15

大阪・心斎橋

有名モデルも通うサロン 大阪の流行リはいつもココから

クリア

# -セット&ネイルサロン Clear-

- ・流行最先端のヘアセットを楽しめる
- ・盛った髪もオトナっぽいヘアも質が高い
- ・低価格なのに高技術なネイル



関西発のベル  
ベットネイル。  
ふんわり素材が  
大好きな女の  
こたちの心をつ  
かんだ華やか  
なデザイン。

大阪らしさ満点  
の派手ネイル。  
シンプルなもの  
からかわいい  
系まで色んな  
要望に応じて  
くれる。LINE お  
友達追加でネ  
イル10%割引  
だよ♥

ベルベットを使った最新ネイル



トレンドのゆる  
る巻きを  
生かしたアップヘア



久保七瀬



バックスタイルはハ  
カジュアル感もあり

固定のスタイルに  
とらわれることなく  
新しい巻きや流行  
を取り入れるから  
クリアのスタイル  
はいつも新鮮。



ルーズな巻きが  
大人っぽいハーフアップ

姉 ageha にも出て  
いるまなかも愛用し  
ているサロンだよ♥  
こんなデ일리な髪  
型もお手のもの。

SALON DATA:

☎ 06-6210-3912 (ヘアセット)

☎ 06-6210-3913 (ネイル)

大阪府大阪市中央区東心斎橋 2-6-14 岸本ビル 2・3F

営業時間: ネイル 14:00~23:00 (最終受付20:30)

セット 15:00~22:30 (メンズは朝4:00)

土日祝 10:00~22:00

🌐 <http://www.setsalon-clear.jp>

※当日予約OK。飛び込み来店大歓迎。お誕生日の前1~1週間以内ご来店は50%OFF  
公式 LINE あり♥ "Clear ネイルサロン"で検索

【姉 ageha 読者特典】ヘアセット初回利用¥1,500。ネイル初回価格適用、2回目以降来店も割引あり。予約時に「姉 ageha を見た」と伝えてね。(2014年3月31日まで)

ヘア  
メイク

No.17

最高の技術と長時間崩れず  
キープするヘアメイクを!

千葉・柏

# -Hair and make room allure-

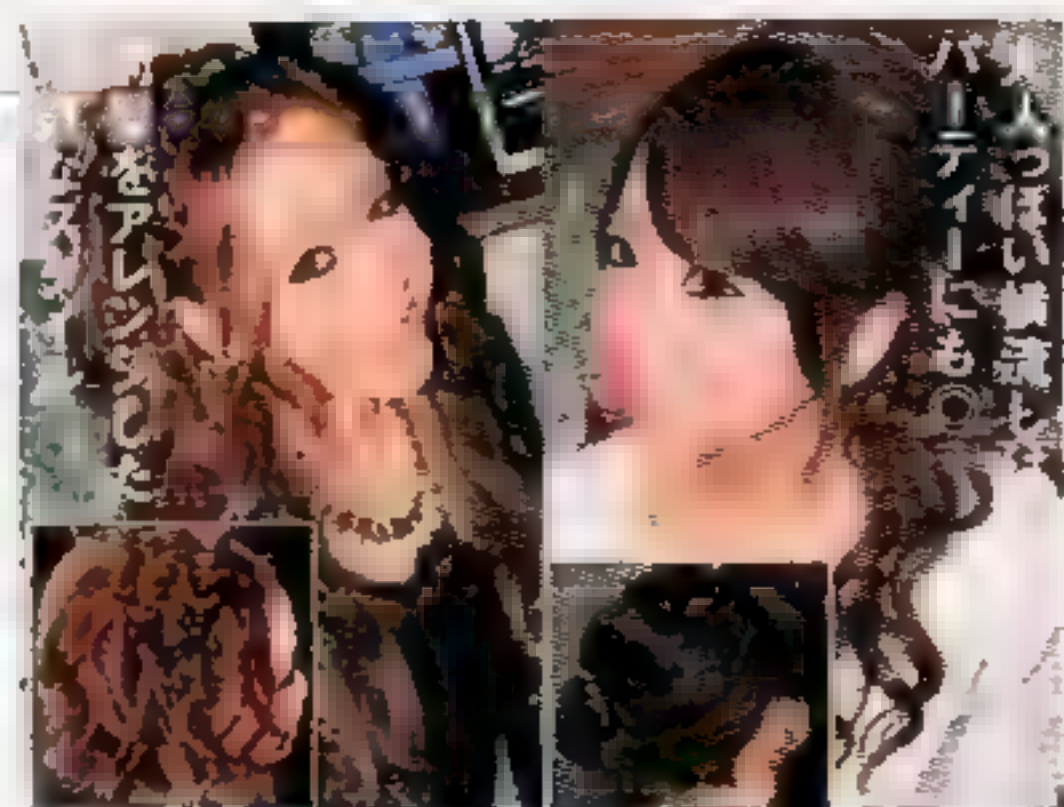
- ・結婚式や2次会前に
- ・流行りのスタイルから定番スタイルまでオーダーできる
- ・手軽に楽しめる価格設定



メイクの予約も  
もちろんOK。  
ブライダルの前  
撮りなどもお任  
せできちゃう。



盛った髪でもシンプルな髪でも流行にあったスタイリングをしてくれるアルーア。夜のお仕事をするお姉さんたちに愛用されているだけでなく結婚式前やプライベートで利用される方も大勢いるのだそう。理想通りの髪型を作ってくれるのはもちろん、似合ったメイクも提案してくれるからここにくれば顔も頭も必ずかわいくなれちゃうよ♥



シーンに合わせた髪型を作ってくれるから場違いになることもなく安心。一度作ったら崩れないキープかもポイント高め。早朝予約も可能だよ♥

SALON DATA:

☎ 04-7197-2573 (完全予約制)

営業時間: 17:00~23:30

千葉県柏市柏 3-4-25 小溝ビル 2F

営業時間: 17:00~23:30

※受付時間内にお電話いただければ6:00~14:00も予約可能です

🌐 <http://hmr-allure.com>

【姉 ageha 読者特典】初回利用に限りアルーアおすすめのヘアケア用品(シャンプー or トリートメント)をプレゼント。予約時に「姉 ageha を見た」と伝えてね。なくなり次第終了。

ヘア  
サロン

No.16

サロンを出る頃には  
ツヤツヤのヴィーナスヘアに

東京・練馬

# -Lien-hair-

- ・カウンセリングが丁寧だから必ず似合うスタイルに
- ・美容水シャワーヘッドで頭皮ケアができる
- ・最初から最後まで同じスタッフが対応



外装もオシャレ。一度見たら忘れないグリーンカラーのドアが迎えてくれる。

カラー+カット+

通常 ¥9,450

▼

¥7,560

パーマ+カット+

通常 ¥10,500

▼

¥8,550

髪は女の命♥ カットカラーなどの施術はもちろん、美容水シャワーヘッドを使った頭皮ケアがリアンのイチオシ。毛根を刺激するスカルプケアができるからお姉さん世代特有の髪質の変化や傷んだ髪も根本から変えて健康的な髪の成長を助けてくれるよ! ツヤツヤでサラサラな髪を手に入れるなら美容水シャワーヘッドは必須メニュー★

頭皮ケアだけではなく  
トレンドにあったヘ  
アスタイリングも。

スタッフも個性的。  
気さくで元気のよい  
方が出迎え。



SALON DATA:

☎ 03-5916-9718 (完全予約制)

東京都練馬区桜台 4-1-8-102

営業時間: 火~金 11:00~21:00

土日祝 10:00~20:00

定休日: 月曜日

🌐 <http://lien-hair.net>

【姉 ageha 読者特典】初回利用に限りカット+カラー+メイクロバブルを通常¥9,450のところ¥7,560に。予約時に「姉 ageha を見た」と伝えてね。(2014年12月31日まで)





No. 19

東京・亀戸錦糸町

超解毒で内面から美しく  
やせやすいカラダに改善する

## - Hari Libur -

- セルライトに効果的
- ヒートマットで大量発汗デトックス
- 結果重視で確実サイズダウン

お腹まわりのセルライトも  
みるみる減っていく

落ち着いた照明と清潔感のある空間。精神的な疲れもここにくるだけで吹っ飛ばそう。

ハリを体験とさせる  
癒し空間

SALON DATA:

☎ 03-5875-0016 (完全予約制)

東京都江東区亀戸 6-58-10 ガイビル 3F・8F  
(受付けは3Fにて)

営業時間 11:00~22:00 (最終受付 20:00)

http://harilibur.net

※系列葛西店もあり

【姉 ageha 読者特典】初回利用に限りウルトラ瘦身インドエステ 100 分+小顔フェイシャル 20 分が ¥9,800 に。予約時に「姉 ageha を見た」と伝えてね。(2014 年 3 月 31 日まで)

リピート率 90%以上を誇るハリリブル。その理由は絶大な人気を誇る「ウルトラ瘦身インドエステ」の効果にアリ! 毒素排出効果の高いインドオイルを使った熟練スタッフによる強圧リンパマッサージはセルライトを潰して流すから1回の施術でサイズダウンを実感できちゃうよ! 痩せるだけでなく体質改善もできるから健康志向の人にもオススメです♥

ハーブの蒸気たっぷりのテントの中で大量発汗デトックス! 美肌効果も高い。20分 ¥2,000。

サウナのような  
ハーブテント

アットホームで親身になってくれる接客だから安心。勧誘などもなく何度でも通いたくなる雰囲気!



No. 18

東京・恵比寿

こだわりのドテラオイルで  
カラダの内側から健康的に美しく

## - Luxy -

- 最高級アロマオイル「ドテラ」を使用
- オールハンドの施術で美しく
- 体内環境を整え内側からも美をサポート

デコルテの施術は  
リンパの詰まりを解消

間接照明で落ち着いた店内。この静かな環境で受けるオイルトリートメントは絶品です!



本物志向の大人向けサロン

SALON DATA:

☎ 03-6409-6427 (完全予約制)

東京都渋谷区恵比寿 2-38-3 グラントレゾール広尾 101

営業時間 12:00~23:00 (最終受付 21:00)

定休日 不定休

http://luxy-relaxation-salon.com/

【姉 ageha 読者特典】初回利用に限り ¥2,000 相当のオリジナルブレンドオイルをプレゼント。予約時に「姉 ageha を見た」と伝えてね。(2014 年 5 月 31 日まで)

厳選されたオーガニック製品を使用したオールハンドのボディメイクトリートメントはラグジーならではの魅力。しなやかで美しいボディラインを作り出してくれるよ! 体内環境や精神的ストレスもケアしてくれるから内面からスッキリしていく心地よさを味わえる♥ 都内でも数店しか取り扱いのないドテラオイルは肌なじみも香りの良さも最高級!

カラダの不調を原因から改善するボディー施術

メイクのノリも良くなる  
フェイシャルマッサージ

外見だけではなく健康維持のサポートもしてくれるよ。引き締め効果に最適なガルバニック・ボディースパもオススメ!

アート  
メイク

No. 21

東京・中野

洗顔しても落ちないメイクで  
スッピン美人に

## - マリオン・ベル -

- 24時間スッピン美人でいられるアートメイク
- プロのメイクで美しく変身
- メイク時間が短縮できて悩みも解消できる

似合う美眉、美アイラインを  
スッピンでもキープ

サロンは白を基調としたキレイな雰囲気。繊細な施術なので清潔感重視の空間作りです。

完全プライベートの  
キレイな部屋

SALON DATA:

☎ 03-6311-6417 (完全予約制)

東京都中野区中野 3 丁目

※プライベートサロンのため所在地は予約時にご案内となります

営業時間 火~土 10:00~21:00

日 14:00~21:00

月 10:00~18:00

定休日 不定休

http://www.marionbelle.com

info@marionbelle.com (メールでも予約できます)

【姉 ageha 読者特典】初回利用限定のトライアル・アートメイクを割引に。眉またはアイラインは ¥20,000。リップは ¥30,000。予約時に「姉 ageha を見た」と伝えてね。(2014 年 4 月 30 日まで)

アートメイク・トライアル

通常 ¥26,000

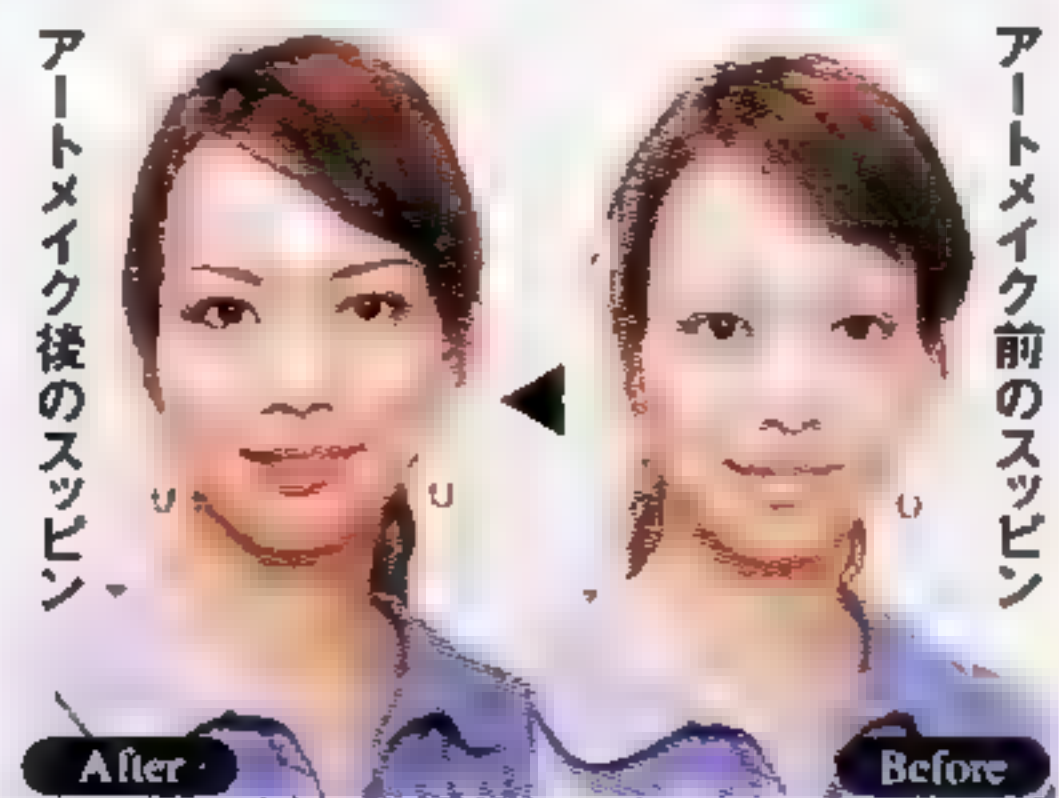
初回限定 ¥20,000

アイラインアートメイク・  
トライアル

通常 ¥30,000

初回限定 ¥20,000

1 日限定 3 組の完全予約制プライベートサロン。少人数しか受け入れられないのは丁寧な施術と高い技術をどのお客様にも提供したいというこだわりから。納得がいくまでカウンセリング&提案をしてくれて安心。顔をさらに美しく引き立てるようなアートを考えてくれるので満足いく仕上がりになること間違いなしです♥



アートメイク後のスッピン

アートメイク前のスッピン

眉・アイライン・リップを施術。スッピンなのにメイクをしたような美顔に変身。プロの腕でいつも綺麗でいたいという夢がかなう♥



No. 20

横浜・関内

男性だからこそできる  
ボディーバランスを考えたアロマ

## - アロマサロンリリーフ -

- 男性ならではの安定した力強い圧で心地よい
- アロマの香りでリラックス効果も
- 肩こり、腰痛、脚のむくみなどを解消、美肌へ



SALON DATA:

☎ 090-4451-8990 (完全予約制)

神奈川県横浜市中区扇町 1-1-16

クレジダンス横浜公園 1103

営業時間 11:00~20:00 (最終受付 18:00)

定休日 不定休

http://rigoop.jp/relief

【姉 ageha 読者特典】初回利用に限りアロマボディートリートメント 60 分通常 ¥6,000 のところ ¥2,000、90 分通常 ¥9,000 のところ ¥3,000 に。予約時に「姉 ageha を見た」と伝えてね。(2014 年 5 月 31 日まで)

アロマボディートリートメント

60 分コース

通常 ¥6,000

初回限定 ¥2,000

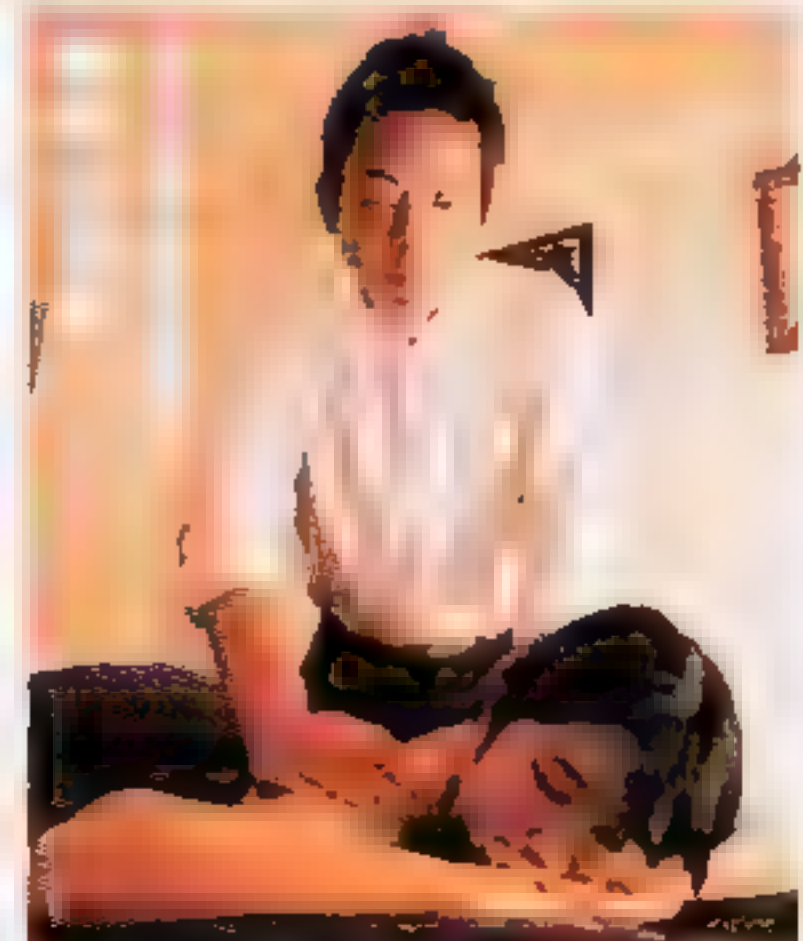
90 分コース

通常 ¥9,000

初回限定 ¥3,000

男性セラピストの大きな手による施術にホッとさせるバリエステサロン。リリーフのアロマボディートリートメントは肩こり、腰痛、脚のむくみを解消。日頃の疲れや原因不明のダルさもスッキリ! 強い圧で全身を押されるマッサージは「女性の力では物足りない…」という方に人気♥ 女性オーナーさんも隣の部屋にいたので安心です。

「お客様に心からリラックスして頂けるような雰囲気作りを心がけております」

セラピストの  
池田さん

大きなバスタオルを使って施術部位だけを露出させるから安心。他にはない丁寧な施術が印象的。



# No.23

美意識の高い女性に  
親しまれる理由は質協のない施術  
愛知・豊田

## - R-YOU -

- ・しっかりしたアイラッシュでスッピンでもメイク顔
- ・ゆったりできるアットホームなサロン
- ・効果を実感できる脱毛効果



良質な素材と丁寧な施術に定評があり、美にこだわりの強い女性も通い続けるほどの腕前。豊富な毛の種類の中からスッピンでもなじむデザインやボリュームの出るデザイン等、一人ひとりのライフスタイルに合ったデザインを考えてくれるよ。お化粧も楽になるし、少なくなったまつげや短くなった自まつげもカバーしてくれるから目元の悩みが解消できちゃう♡



広々としたオシャレなお店だから通うたびに贅沢な気分♡自分へのご褒美サロンとして最適★



アイラッシュと一緒に、気になる顔の歪みも解消

お肌もキレイになると好評なフラッシュ脱毛。効果を実感しやすく初心者さんにも◎。



お手頃価格のフラッシュ脱毛

アールユーにはリラクゼーションメニューも♡小顔矯正やボディケアも高技術!

### SALON DATA:

☎ 0565-53-0855 (完全予約制)  
愛知県豊田市若林西町茶屋間 35-174  
営業時間 月～土 11:00～21:00  
日 11:00～18:00  
火曜日 休業  
http://r-you2006.com

# No.22

卓越したプロの技で  
ごく自然な仕上がりを実現  
宮城・仙台

## - まつげサロン WILL 仙台パルコ店 -

- ・なりたいイメージを確実に再現
- ・一人ひとりに合うまつげをデザインしてくれる
- ・エクステの質と持ちが良い



自まつげのようなナチュラル感



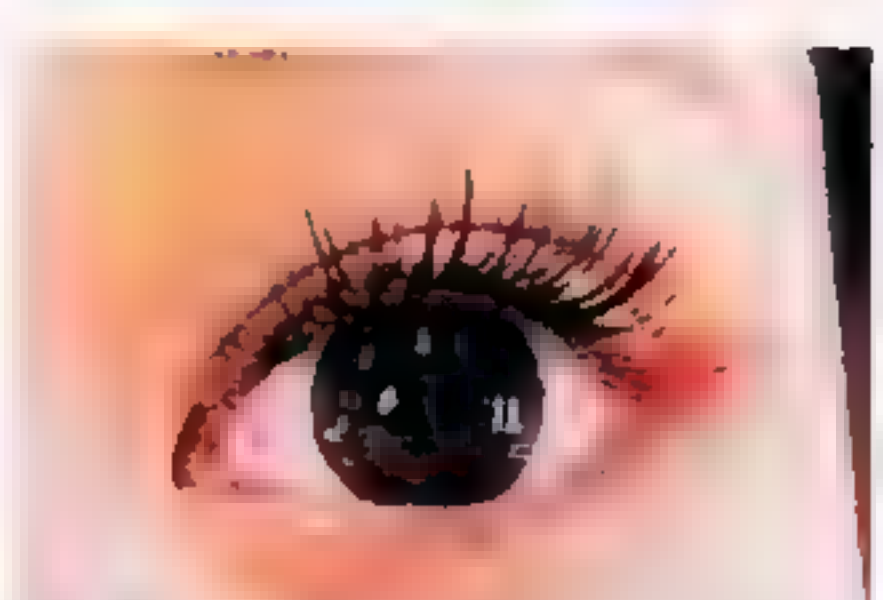
目に関わる施術だから衛生管理には徹底しているのだそう。保健所認可だから安心。

お客様の魅力を最大限に引き出すようまつげのデザインをしてくれるウィル。なりたいイメージを表現してくれるのはもちろん、一人ひとり違う目の形を考えてくれるから「なんとなくまつげが浮いちゃう…」ということもナシ。高技術高品質が売りというのが納得なほど、装着感もしっかり♡ 装着のスピードも早いから施術後の目元の疲れもなく快適に過ごせるよ!

ウィルは日本アイリスト協会認定。高技術な施術が受けられるよ!

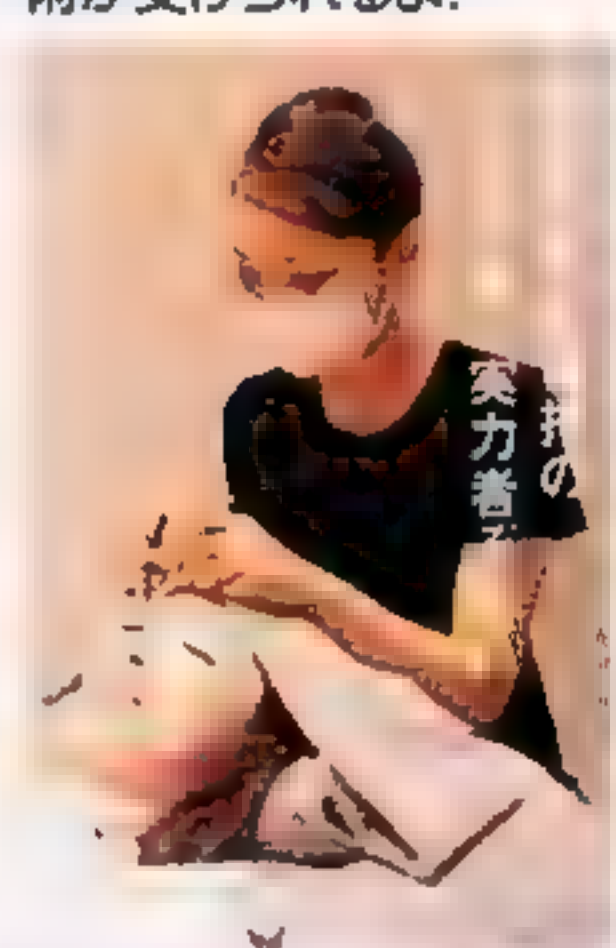
### SALON DATA:

☎ 022-774-8229 (予約優先)  
宮城県仙台市青葉区中央 1-2-3 仙台パルコ 6F  
営業時間 10:00～21:00  
http://www.will-lash.com  
【姉 ageha 読者特典】初回利用に限りまつげエクステつけ放題 60 分コースを ¥6,980 で受けられます。予約時に「姉 ageha を見た」と伝えてね。(2014 年 5 月 31 日まで)



目尻にカラーエクステも人気

東京・盛岡・新潟にもサロンを展開。スクールも併設されていて 60 分無料体験レッスンも受けられるよ。

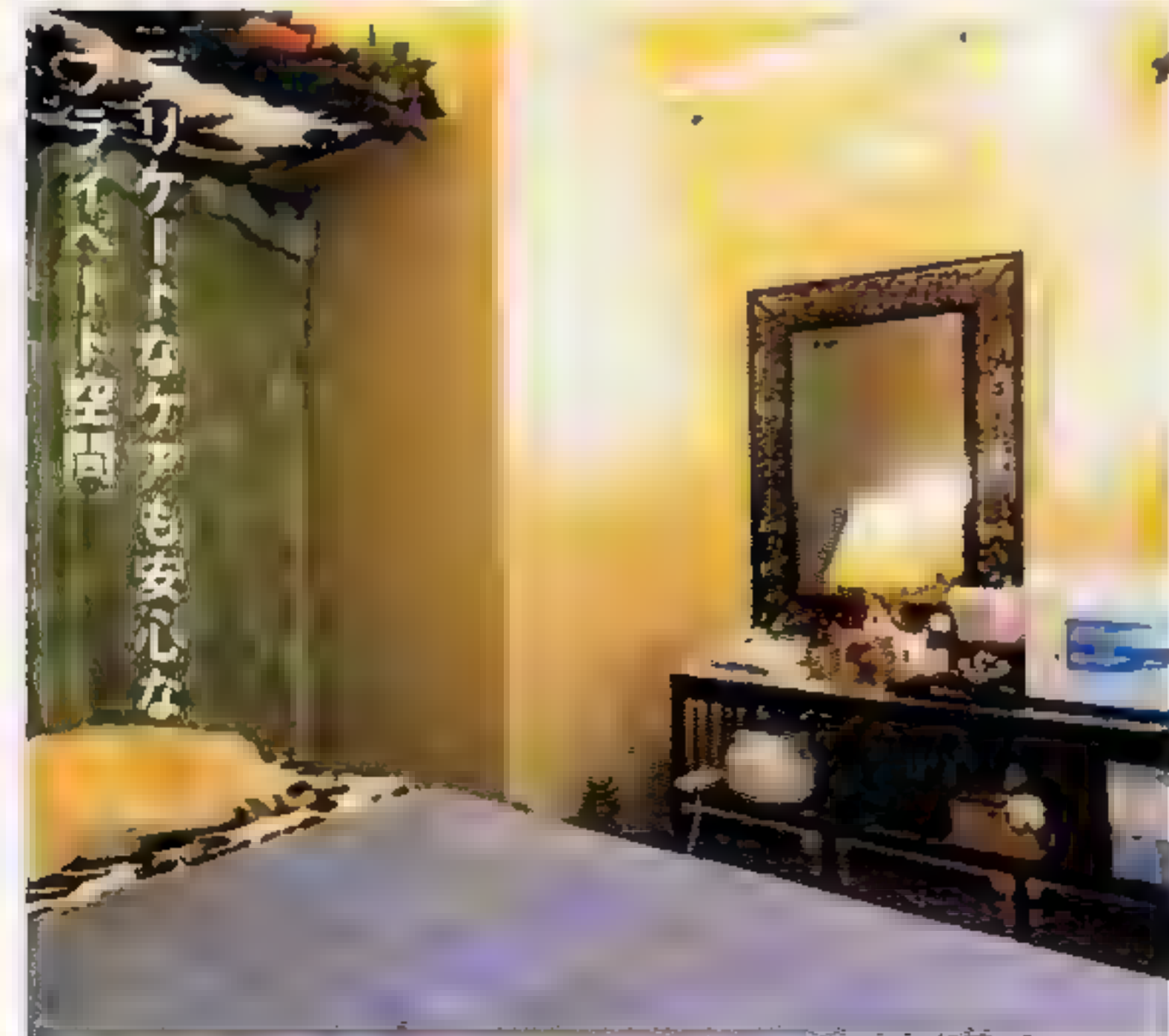


# No.25

本場の外国人から高い評判と信頼を得ている高技術  
横浜・西区

## - vi-che -

- ・自分では手入れの難しいアンダーヘアがキレイに
- ・古い角質がとれるから肌がツルツルに
- ・衛生面にも良い



※ワックス脱毛は生えている毛を抜くお手入れ。毛に十分な長さがないと施術ができないので、サロンに行く 4 週間前からは自己処理 (カミソリで剃る・ハサミでカットする・毛抜きで抜く) を中止してね♡

### SALON DATA:

☎ 045-548-3861 (完全予約制)  
神奈川県横浜市西区南幸 2-10-17 プリテール横浜 303  
営業時間 10:00～22:00  
定休日 火曜日・他不定

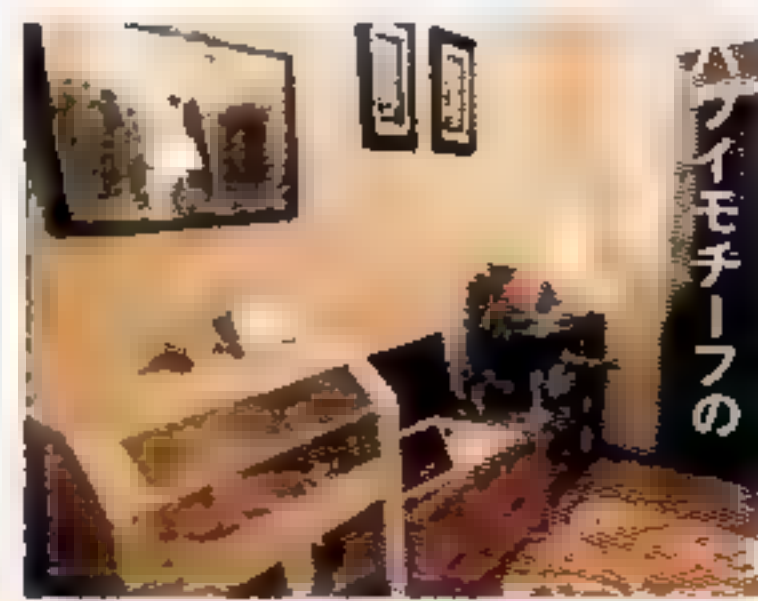
info@vi-che.jp

【姉 ageha 読者特典】初回利用に限りブラジリアンワックスが ¥1,000 OFF。予約時に「姉 ageha を見た」と伝えてね。(2014 年 6 月 30 日まで)

ブラジリアン脱毛  
¥6,980

アロマの香り漂う店内。入ったその瞬間から癒しを感じられるヴィーチェはワックス脱毛とアロマトリートメントサロン。自分ではケアしにくかったり恥ずかしさのあるアンダーヘアのお手入れもブラジリアン脱毛を一度受ければ毛質も肌質もふわふわになるので病みつきになること間違いなし。とくにヴィーチェではじっくりカウンセリングをしてくれるのでワックス脱毛が初めての方でも安心だよ!

脱毛部位に合わせて 3 種類のワックスを使い分けるヴィーチェのプロ技術により、肌への負担や痛みが軽い♡



ワックス脱毛初心者さんでも緊張がほぐれるよう、心地よい音楽とインテリアで迎えてくれる。

# No.24

まつげエクステ、ネイル、ヘアセット、エステ等  
ここで全部できちゃう  
大阪・堺

## - Riru-M -

- ・極上のオールハンド痩身施術
- ・自分に合ったプランを提案してくれる
- ・まつエク、ネイルもでき、レンタル着物もある

丁寧なカウンセリングのもと  
似合うまつげを演出してくれる



気さくなスタッフさんぞろい。どんな悩みも親身に聞いてくれるから不安なく施術が受けられる。



### SALON DATA:

☎ 072-227-7727 (堺東店)  
☎ 072-350-5958 (高石店) ※両店とも完全予約制  
堺東店 大阪府堺市堺区北瓦町 1-4-22 グランドプラザ 5F  
高石店 大阪府高石市高師浜 3-18-28  
営業時間 10:00～22:00 (最終受付 20:30)  
http://www.riru-m.com

【姉 ageha 読者特典】初回利用に限り上まつげエクステ 120 本まで ¥3,500、ヘアセット+着付け (訪問着) ¥6,500、上まつげエクステ 120 本まで+フェイシャルエステ ¥6,000 で受けられます。予約時に「姉 ageha を見た」と伝えてね。(2014 年 3 月 31 日まで)

力強さとソフトタッチの絶妙なバランスは病みつきに。痩身にも効果的!



着物、浴衣の着付けメニューもあり。訪問着、留袖、振袖どれもOKだよ♡





No. 27

「白く輝く歯」を手に入れる！  
審美治療と歯のエステ

愛知・名古屋

アルス デンタル クリニック

## -ARS DENTAL CLINIC-

- ・歯、口元のコンプレックスを解消できる
- ・自分の歯を生かしクリーニングやホワイトニングで美しく
- ・歯のアンチエイジングケアで若々しい口元に



ただ白くだけでなく、  
輝きのある美しい歯に  
なりたい。



SALON DATA:

☎ 052-332-2156 (完全予約制)

愛知県名古屋市中区金山1-6-3 ニューシャポー金山101

営業時間 10:00~14:00 (最終受付13:30)

16:00~19:00 (最終受付18:30)

[定休日] 日・木・祝祭日

http://www.ars-dc.com

【姉 ageha 読者特典】初回利用の方に限り歯のジュエリーコスメお試し版が1個¥500に。予約時に「姉agehaを見た」と伝えてね。(2014年3月31日まで)

デュアルホワイトニング

2回+ホームケア

¥60,000

タイレクトホンティング

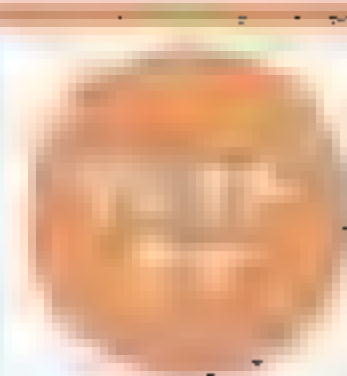
1本 ¥20,000

個室2つの小さな歯科医院。それは大学病院の非常勤講師である院長がお客様一人ひとりの声に耳を傾け「ここへ来て良かった」と思って欲しい...という温かい思いの結果なのだそう。アルスではなるべく削らないで治療→クリーニング&ホワイトニングでエステトリートメントケアで歯のアンチエイジングを行う、という3ステップで審美治療をしてくれるよ。



一人ひとりを大切にする、という方針通りスタッフさんも親切なので安心できるよ。

ホワイトニングの術前後。黄色味がかった歯も透き通るような白さに変身！顔の血色も良く見えるよ♥



No. 26

歯医者嫌いが治る！  
かわいくなることを  
前提としたデンタルケア

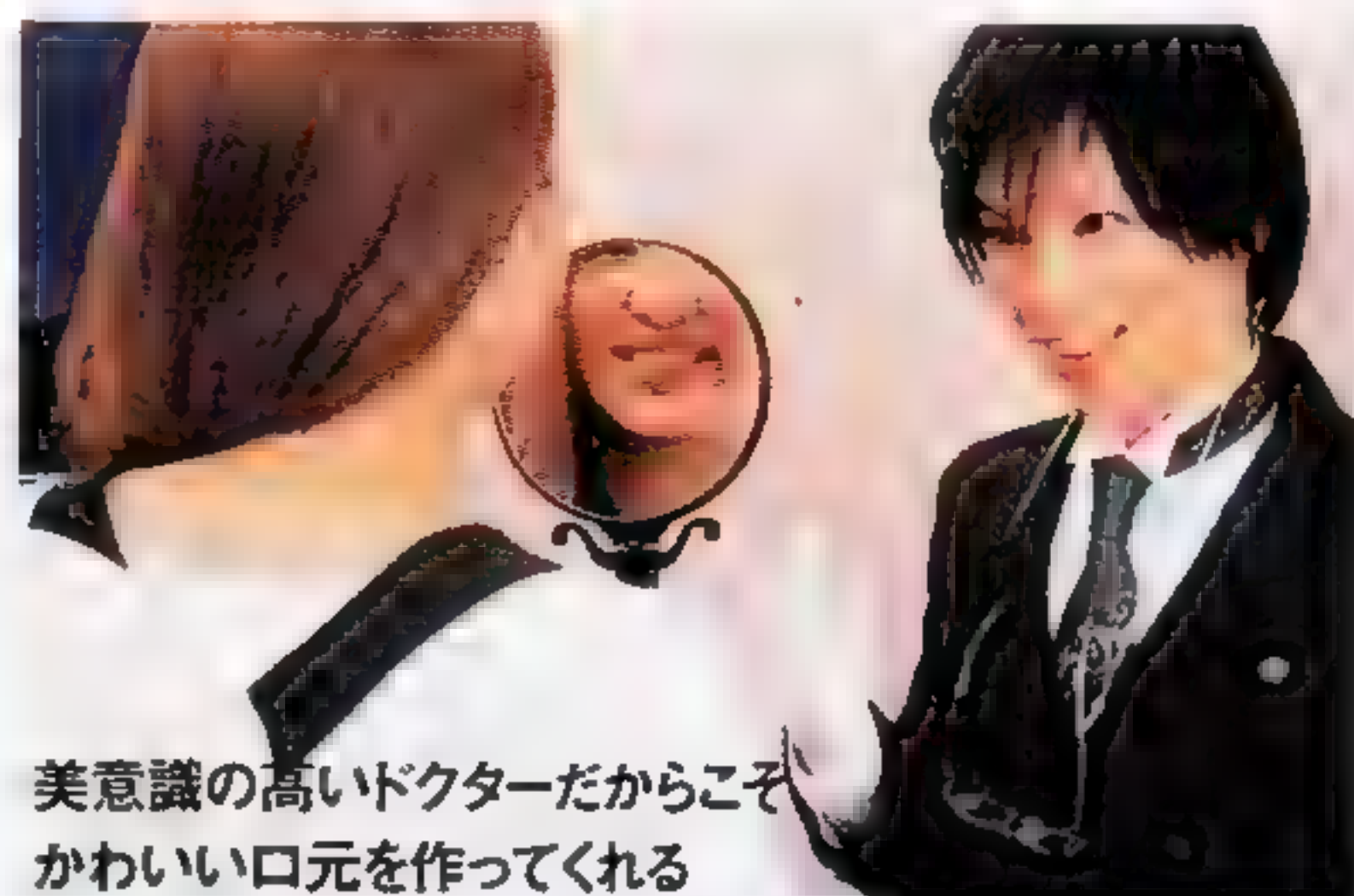
東京・六本木

## - デンタルビューティーサロン

ピュアキュア

PureCure-

- ・痛くないホワイトニングケア
- ・付け八重歯など理想の歯並びを実現
- ・かわいく見える歯並びをデザインできる



美意識の高いドクターだからこそ、  
かわいい口元を作ってくれる



SALON DATA:

☎ 03-6447-1558 (完全予約制)

東京都港区六本木4-1-18 ニュー麻布ビル5F

営業時間 水~土 13:00~21:00

日 11:00~17:00

月 火

http://www.purecure.jp

【姉 ageha 読者特典】初回利用に限り全メニュー¥1,000 OFF。予約時に「姉agehaを見た」と伝えてね。(2014年3月31日まで)

歯医者にありがちな暗く機械的な雰囲気はなく、何度でも来たいような癒しの空間だよ。

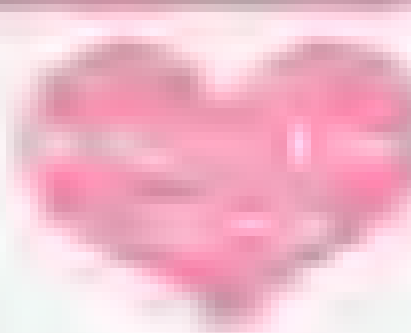
歯医者なのに隠れ家カフェやエステのような空間のピュアキュア。アロマの香りに包まれリラックスして施術を受けられるから歯医者さんが嫌い・苦手...という人もここにすれば意識が変わるはず！現役モデルやアイドルの方も施術しにくる程人気の「付け八重歯」はピュアキュア押し♡オーダーメイドで作ってくれるから自分の口元に似合うし違和感なく装着できるよ。



八重歯を装着して  
かわいらしい口元に

自然な歯並び  
口元

八重歯があるだけで顔の印象がかわいらしく変身するよ！片側だけ八重歯にするのもOK。



No. 29

他では学べない独自の高度な  
グラデーション技術を伝授

神奈川・横浜

ヒビス

## - Hibis -

- ・即日開業可能な充実した厳選プロ教材
- ・幅広いデザインの技術を学べる
- ・子供連れも可能・全国出張あり



DATA:

☎ 045-681-0313 (完全予約制)

神奈川県横浜市中区太田町5-63 商業ビル1F

営業時間 10:00~21:00 時間外応相談

[定休日] 不定休

※スクール受講日2週間前までに予約が必要。駐車場有り

http://www.hibis-bodyjewelry.com

【姉 ageha 読者特典】2014年4月30日までにお申し込みされると全国出張料が無料。また2014年12月末までにお申し込みされるとプロBJエクストラコース通常¥128,000のところ¥125,000に。申込時に「姉agehaを見た」と伝えてね。

フロBJエクストラコース

¥128,000

※受講料、教材セット、ディプロマ発行料、豪華デザインBOOK、デザイン画、デコブラシ、ダストボックス、その他備品込み

フロBJコース

¥105,000

※受講料、教材セット、ディプロマ発行料、デザイン画、その他備品込み

マンツーマンだからこそ習得できる確かな技術が売りのヒビス。他校にはない厳選プロ教材をスクールでは提供されるので、即日開業可能。卒業後も無料スキルアップレッスンはじめ、様々なレッスンを受けられるのでアフターフォローも万全。レベルの高い講義を楽しく受けるならヒビスが安心♥ブログに普段使いのBJもUPされているよ。【Hibis ボディージュエリー】で検索して★



絵に自信のない人でも必ず技術が身につく

エクストラコースを受講すると100種類以上のアートが入ったデザインBOOKも教材に入っているよ★



認定されたスクールでしか取扱のない厳選52色グリッターBoxセットも受講料に含まれているよ。

ヒビスならではの  
高レベルな教材



No. 28

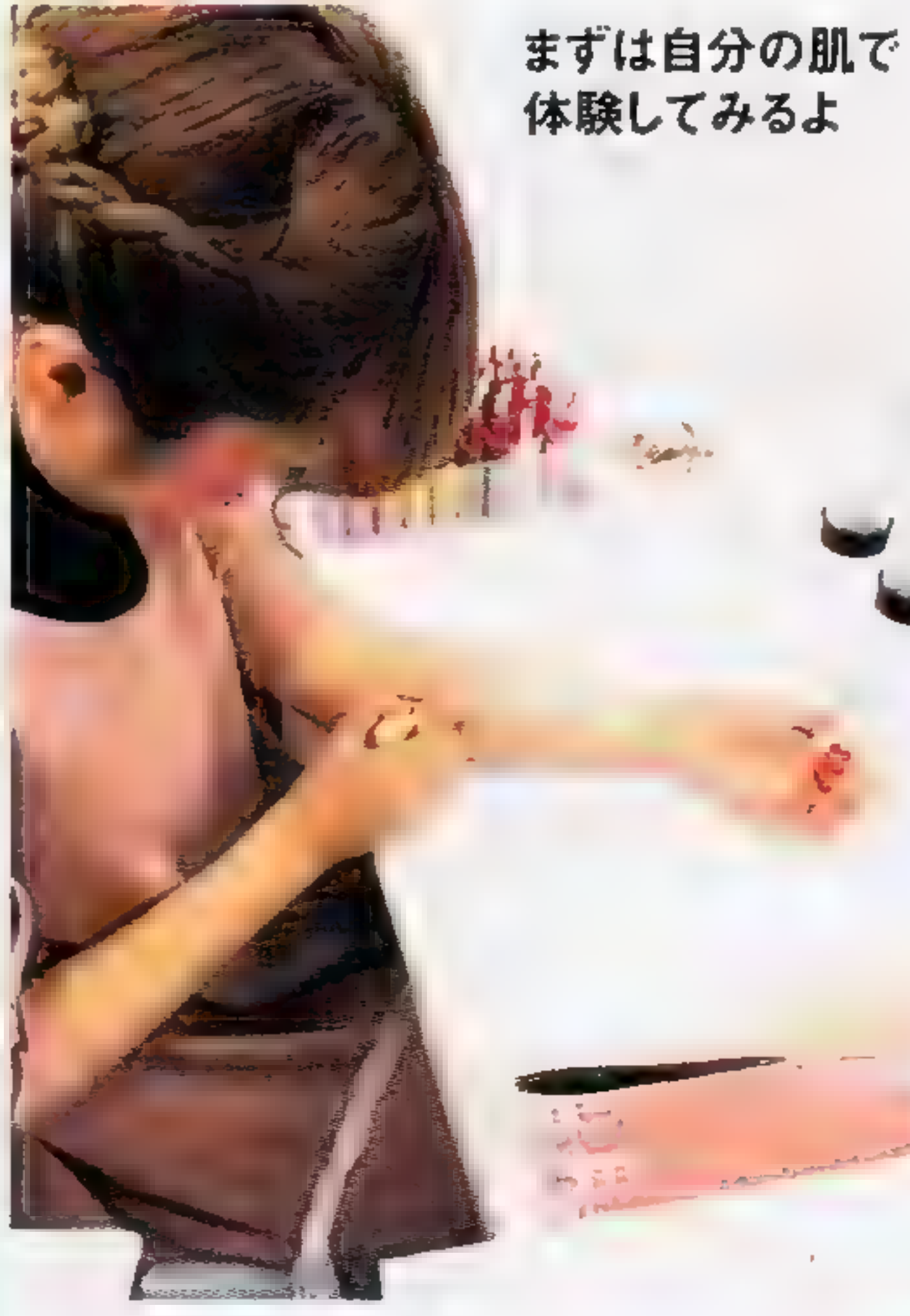
繊細なデザイン力と  
エアブラシの技術が身につく

大阪・梅田

ドルチェ

## - DOLCE -

- ・お試しコースあり
- ・プロを目指す人への本格クラスあり
- ・少人数制だから技術がしっかり身につく



まずは自分の肌で  
体験してみよう

nu scena ヌシェーナボディージュエリーが学べるスクール、ドルチェ。「まず試しにやってみたい」という人に向けたお試しコースと「プロを目指したい」という人も満足できるエアブラシ・ボディアートコース、エアブラシを使っのメイクコースが用意されているよ。少人数制だからしっかりと技術が身につく、不安や疑問もフォローしてくれるので満足のいく講義が受けられる！

【右】純白のウェディングドレスに華を添える、落ち着いたアート。【下】サロン内観。梅田からのアクセスも良好。

ボディジュエリー  
ブライダル向けの  
デザイン

DATA:

☎ 06-6450-8598 (完全予約制)

大阪府大阪市北区豊崎3-20-9 三栄ビル908

11:00~最終受付相談

先生と距離が近く  
技術がわかりやすい



出会い系イベントを体験してみよう

「出会いがない!」と嘆く前に…Let'sハンティング♥

# 狩り場はどこだ!?

モンハン3  
レベルMAX999  
のLALAが  
行く!!

六本木ベルラ勤務  
(34歳/東京都)  
独身・子供なし

“モテの秘訣は  
攻めの一手!!”

アラサーになると激減するのが出会いの場。そこで姉agehaきっての狩りの名手、かつてハンターランク999まで上りつめたLALAさんが出会い系スポットに突撃〜♪

PHOTO\_Oshow Okazaki

## シングルスバーとは

日本初の独身専用バーとして2008年に開店。海外では一般的なシングルスバーを、独身者限定の会員制にアレンジ。女性の席料や飲物代は男性が負担するので女性は基本無料。

### DATA

シングルスバー グリーン  
☎03-3479-9299  
⑨17:45~23:15(L.O.22:00)  
東京都港区六本木3-11-6 21 泰明ビル5F <http://bargreen.jp/>

スタッフより  
一言♥

取締役 店長  
佐藤達宜さん  
(27歳)  
S気質♥  
趣味: 仕事

独身者限定のバーですので、相手に配偶者や彼女がいない前提で会話がするのが特徴です。会員様の結婚式の二次会に呼ばれたりすることもあります!

レベル1

狩り人数  
3人

狩り人数度 ★★★★★  
じっくり話せる度 ★★★★★  
お酒が飲める度 ★★★★★  
料金良心度 ★★★★★  
お気軽度 ★★★★★  
女性のお得度 ★★★★★

会員数4万人♥ 独身だけが集う!!

# シングルスバー

会社員 & 休日にフル活用  
夜23時までの飲み婚活♥

六本木駅の近くにあり  
アクセスも抜群! 特  
に賑わうのは金曜から  
土曜にかけて♥

最初に登録用紙  
を記入。好きな男  
性のタイプや条件  
は“ご要望”欄に書  
き込んでいくよ!

登録用紙を書くこ  
とで自動的に会員  
になり、入会金・年  
会費・登録料はか  
からないので安心!

## 申し込み〜当日の流れ

- 1 予約受付開始  
予約優先だけど空席があれば当日でも入れます。受付で免許証やパスポートなどを提示!
- 2 19:10 受付開始  
スタッフがこの用紙を見て、相性の良さそうな男性をアテンドしてくれるので丁寧に書こう!
- 3 19:30 30分間男性と会話  
すぐに男性と話せる場合と、待ち時間ができる場合があるよ! 最もドキドキする瞬間♥
- 4 19:30 70分間男性と会話  
スタッフがアテンドしてくれた男性とトーク開始! 気が合えば連絡先の交換もOK♥
- 5 20:00 20分間男性と会話  
ドリンクも2〜3杯進んでほろ酔い、トークにも慣れてきて会話も盛り上がってきたよ。
- 6 20:30 男性のリピート率も高いみたい★スムーズに会話をリードしてくれるからリラックスできた!

手相の見える人だったので運勢  
を見てもらった★ こういう特技  
って盛り上がるし素敵!

お酒飲むから仲良くなりやすい  
し、席料&ドリンクを男性が払  
ってくれるので財布に優しい!

↑登録用紙を書き  
終わったらスタッフ  
に渡して男性待ち  
★ →1人目の男  
性が登場♥

会話の相手は、ス  
タッフが席まで案  
内してくれるので、  
自分から声をかけ  
なくてOK!

スタッフはアテンドまで!!  
あとは自力で近づくべし♥

GREENの最大の特徴は男女共  
に自分から声をかける必要がなく、ス  
タッフが仲介してくれること! 気にな  
る人がいた場合もスタッフに声をかけ  
れば誘導してくれる。シャイな日本  
人にマッチしたシステムなのです!

六本木という場所柄  
もあって、会員の男性  
は自由業や会社員の30  
代前後が多いみたい!

## シングルスバーの極意

連絡先を聞かなくても聞かれるも  
盛り上がるも自分次第!

OKな相手&NGな相手の  
場合もスタッフを通して!

無料と言えど飲み過ぎに  
注意 お酒は控えめに!!

案内された相手を早く変えてほしい場  
合、トイレに立つ際にスタッフに伝えら  
れればOK! 女性の料金は初回無料♥  
基本3,000円がイベント参加で無料も!

「30代前後の男性で、彼女募集の  
人が多かった! お酒も入って1人20  
〜30分くらい話せるので、年齢的に  
も一番参加しやすい雰囲気でした♥」

アラサーで年収  
500万円前後を  
目指す方はこちら

プロフィール  
年齢: 29歳  
学歴: 大卒  
年収: 600万円  
職業: エンジニア  
住まい: 豊島区池袋  
兄弟: 長男  
身長: 170cm  
趣味: ジムで水泳  
自己PR: 優しい  
理想のタイプ: 服が好  
きな人でおしゃれな女  
性がいいですね♥

プロフィール  
年齢: 29歳  
学歴: 大学院卒  
年収: ヒミツ♥  
職業: 会計士  
住まい: 港区  
兄弟: 長男  
身長: 167cm  
趣味: 音楽鑑賞  
自己PR: 真面目  
理想のタイプ: 真剣に  
何かに取り組んでいる  
女性に魅かれます♥

プロフィール  
年齢: 31歳  
学歴: 大学卒  
年収: 500万円  
職業: メーカーの営業  
住まい: 東京都内  
兄弟: 長男  
身長: 170cm  
趣味: 音楽&映画鑑賞  
自己PR: ノリがいい!  
理想のタイプ: LALA  
さんのような女性がタ  
イプですね、キレイ♥

プロフィール  
年齢: 31歳  
学歴: 大学卒  
年収: 500万円  
職業: メーカーの営業  
住まい: 東京都内  
兄弟: 長男  
身長: 170cm  
趣味: 音楽&映画鑑賞  
自己PR: ノリがいい!  
理想のタイプ: LALA  
さんのような女性がタ  
イプですね、キレイ♥

大阪出身で転勤中な  
ので出会いを求めてま  
す。ココは2回目、連  
絡先は交換するけど…  
♡ つき合える人に出  
会うまで頑張ります!

こんな方が参加しました♥



# レベル2

狩り人数  
20人

理想の相手がブレない人向き!

## 婚活パーティー

- 狩り人数度 ★★★★★
- じっくり話せる度 ★★★★★
- お酒が飲める度 ★★★★★
- 料金良心度 ★★★★★
- お気軽度 ★★★★★
- 女性のお得度 ★★★★★

### 申し込み～当日の流れ

- 1** 参加者の名前・年齢・電話番号を登録。2名参加の場合、両方の情報が必要になります。
- 2** 受付で免許証・健康保険証・パスポート・住基カードなどを提示。年齢は20歳以上限定!
- 3** プロフィールカード記入。年齢が書きづらければ空白でもOK!。ナンバープレートは胸の見やすい位置へ!!
- 4** プロフィールカードを交換して1人3分の会話がスタート! 出会いは第一印象が大事!
- 5** トーク終了後、感じの良かった人を印象確認カードへ記入。直接メッセージも送れます!
- 6** もっと話したいと思った人と直接話せる時間! 約3～4分のトークが約4回できます。
- 7** 少し気になる、つき合ってみたいと思った相手のナンバーを第6希望まで記入します!
- 8** 司会よりカップルになったナンバー同士を発表。カップルは会場外で待ち合わせ★

会社帰り&休日に参加のOL  
アフター5のカチ婚活



緊迫感あって  
真剣な雰囲気を  
感じたよ!



スリッパ合  
ますね★

はじめまして  
LALAです

この日のパーティーは銀座マリアージュで開催! 会社経営の男性が多かった印象!  
参加者がチェックした番号をスタッフが照合。この作業で相思相愛のカップルが誕生!

3分の時間設定は、好きな人でもNGな人でもそつなくこなせるベストタイムとのこと!

### 婚活パーティーとは

1対1完全着席形式で、男女各15～20人の参加者全員と話せるパーティースタイル。相手の年収や職業、年齢別に開催されているので、理想や条件に相手を探しやすいのが特徴!

#### DATA

EXEO エクシオ  
☎ 050-5531-9451  
http://www.exeo-japan.co.jp

スタッフより  
一言♡

中野佑太さん  
(27歳)  
独身・彼女なし  
M気質・  
新山千春がタイプ



弊社のパーティーカップル率は平均4割、全国展開しているのでご都合に合わせて会場をお選び頂けます。会場によって雰囲気異なりますので、一度ご参加ください!

### 全国規模で定期的に開催♡ 年収などの条件で選べる!

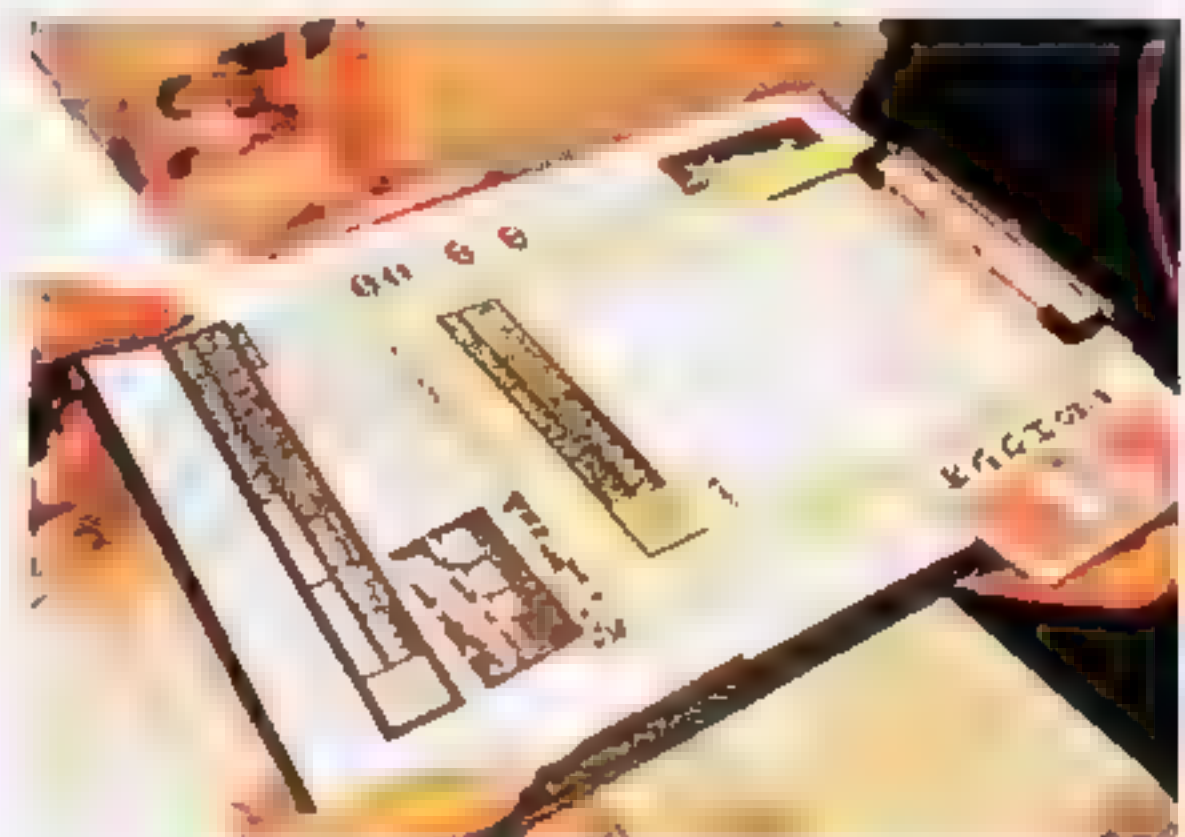
「素敵な人だけど年収は…」女性なら結婚を意識した場合、直面する問題もココならクリア! 学歴や年収別に参加者を募っているの、条件前提で会話を始められるのが特徴です★ HPで自分の条件を探してね!

開始15分前より受付が始まるので身分証明書を提示。開始5分前までに済ませてね!

免許証で  
身分証明しますよ!



受付で渡されたナンバーは胸へ。会場ではナンバーが名前代わりになるので安心!



### 婚活パーティーの極意

- 好印象の相手のナンバーはチェックシートにメモ!!
- 持ち時間は1人3分なので会話もテンポよく進めて!
- 無言でも笑顔は忘れずに目線は合わせること!!
- 気になる人がいたらフリータイムにロックオン♡

効率よく異性と話すために、スピーディーでシステム化されているのがココ。いい人がいたら胸元のナンバーを確認。参加費はパーティーによって異なる女性¥500～。

「年齢や年収の制限があるし、1回のパーティーで20人と対話できるシステムなのでガチで結婚相手を探している人向きかも!」

アラフォーで年収1,000万前後をご希望の方はこちら



### エクシオの婚活パーティー

#### 人気Best3

- 1位** SuperEXECUTIVE編  
条件: 大卒かつ年収1,000万円以上
- 2位** 男大卒EXECUTIVE編  
条件: 大卒かつ年収600万円以上
- 3位** 男性公務員限定編  
条件: 公務員勤務の方

※条件は会場によって異なる場合がございます

第6希望まで記入できる

自分の連絡先も記入OK

もっと話してみたい人を1～6人まで記入OK。お互い好印象同士ならカップル発表で呼ばれます♡

アプロロチカード

ひとりずつ会話終了後に印象を記入

1度に20人と話すので好印象の人のナンバーをメモしておくと、後で思い出ときに役立つ!

チェックシート

年齢と職業は空白でもOK

1対1トークタイムのときにお互い交換しあうので、共通の趣味や話題があると盛り上がるよ!

プロフィールカード

カード記入のポイント

#### プロフィール

年齢: 49歳  
学歴: 大卒  
年収: 1,200万円  
職業: 会社経営  
住まい: 文京区  
兄弟: 長男  
身長: 174cm  
趣味: 仕事&スポーツ  
自己PR: 年より若く見られる!  
理想のタイプ: 明るくて、会話のキャッチボールができる女性♡

#### プロフィール

年齢: 43歳  
学歴: 大学卒  
年収: 1,000万円  
職業: 会社経営  
住まい: 渋谷  
兄弟: 1人  
身長: 175cm  
趣味: 映画鑑賞  
自己PR: 優しく真面目  
理想のタイプ: 美人で穏やかでかわいい人です♡

#### プロフィール

年齢: 38歳  
学歴: 大学院卒  
収入: 800万円  
職業: 会社経営  
住まい: 横浜  
兄弟: 次男  
身長: 181cm  
趣味: 釣り  
自己PR: 頼りがいがある  
理想のタイプ: 特になし! 好きになった人がタイプ♡

#### プロフィール

年齢: 38歳  
学歴: 大学院卒  
収入: 800万円  
職業: 会社経営  
住まい: 横浜  
兄弟: 次男  
身長: 181cm  
趣味: 釣り  
自己PR: 頼りがいがある  
理想のタイプ: 特になし! 好きになった人がタイプ♡

#### プロフィール

年齢: 38歳  
学歴: 大学院卒  
収入: 800万円  
職業: 会社経営  
住まい: 横浜  
兄弟: 次男  
身長: 181cm  
趣味: 釣り  
自己PR: 頼りがいがある  
理想のタイプ: 特になし! 好きになった人がタイプ♡

#### プロフィール

年齢: 38歳  
学歴: 大学院卒  
収入: 800万円  
職業: 会社経営  
住まい: 横浜  
兄弟: 次男  
身長: 181cm  
趣味: 釣り  
自己PR: 頼りがいがある  
理想のタイプ: 特になし! 好きになった人がタイプ♡

#### プロフィール

年齢: 38歳  
学歴: 大学院卒  
収入: 800万円  
職業: 会社経営  
住まい: 横浜  
兄弟: 次男  
身長: 181cm  
趣味: 釣り  
自己PR: 頼りがいがある  
理想のタイプ: 特になし! 好きになった人がタイプ♡

こんな方が参加しました♡



## 街コンとは

出会い+グルメ+地域活性化をテーマに街ぐるみで行われる大規模な合コンのこと! 少ないときでも男女合わせて200人以上、多い場合は1,000人規模で集まるので、一度に大勢の人と交流できるのが魅力♥

### DATA

街コンジャパン  
☎ 03-3570-5101  
平日 10:00 ~ 18:00  
土日祝 9:00 ~ 18:00  
http://machicon.jp/

### スタッフより一言♥

ボランティアスタッフ  
**渡辺宏治さん**  
(22歳)  
大学生  
趣味: 読書、セバタクロー

まだ学生ですけど、もの作りが好きで参加しました! 街コンは全国規模で開催されていて一度に多くのお店を覗けて出会いもあるので、すごいイベントだと思います♥

## レベル3

狩り人数  
200人

狩り人数度 ★★★★★  
じっくり話せる度 ★★★★★  
お酒が飲める度 ★★★★★  
料金良心度 ★★★★★  
お気軽度 ★★★★★  
女性のお得度 ★★★★★

友達同士で仲良く彼氏探し♥

# 街コン

出会える人数は最大級♥  
飲食店のハシゴも楽しい♪

1度に100人以上と出会えて、美味しい料理を堪能できるのが街コン最大の特徴★ 参加店舗はどれも賑やかな雰囲気、店移動があるので気軽に声をかけやすい♥ おしゃれなエリアや、行ったことのない街の店を食べ&飲み歩きしながら、行動範囲を広げられるのも魅力です♪



今回は日曜14時スタートの「表参道おしゃれ街コン」に参加♪ スペインバル青山TOROへ!



参加店舗が賑わっている様子  
料理も街コンの楽しみ♥  
ビュッフェ形式が多いので  
早めにゲット♪



アイビーホール フィリアにて意気投合した男性と4ショット♪  
20代後半が多かった!

店から店へ移動するのも街コンならでは! 今回は店舗間も徒歩3分で行ける距離★

### 申し込み〜当日の流れ

- 1 WEBでプロフィール登録後、参加したい街コンへエントリー。参加費はカードorコンビニで!
- 2 13:30 スタート時間の30分前より受付開始! 受付店舗は事前にメールで知らせてくれる♪
- 3 14:00 乾杯終了後にフリートーク! ビュッフェスタイルの料理も自由に取って食べられます♥
- 4 14:40 スタッフの指示に従って店内での席替えをします★ ドリンクは規定内であれば無料♪
- 5 15:00 いよいよ自由行動開始! 友達と2人で行くお店の順番を決めて、効率よく回ろう♥
- 6 16:30 終了時間が近づいたらお店の移動ができなくなるので、時間を気にして動こう★
- 7 16:40 すべての店舗の注文がストップ! 終了まで20分、ここで終了=解散となります♪

いろんなお店で飲み食いOK!  
2人1組で回るラブな婚活♥



## 街コンの極意

- 1 どの地域の人と会いたいのかを考えて開催地を選ぶ!
- 2 雰囲気に慣れるためとにかく参加して場数を踏む!
- 3 気になる人には気軽に声をかけて話してみよう★
- 4 いい人がいなければ店や席を移動して環境を変える!
- 5 理想の相手に出会えなくても友達と食べ歩きを楽しむ!

平均4,000~6,000円で5~6店舗を食べ&飲み歩きできるのが街コンの醍醐味♥  
すぐに相手に出会えなくても何度か参加して雰囲気や時間の使い方に慣れると◎。

20代後半のカジュアルな雰囲気の男性が多かったです! いろんな料理も楽しめるので、気長に相手を探したい人向きです♥

美味しいもの&出会いを求める方はこちら!!



カンパイ☆



アラトルカ青山にてトルコ料理で乾杯♥  
料理のパリエーションが豊富でうれしい♪  
道に迷ったり、勝手がわからない場合はこのジャンパー着用のスタッフを探して!

**プロフィール**  
年齢: 32歳  
学歴: 大学院卒  
年収: 500万円  
職業: システムエンジニア  
住まい: 北千住  
兄弟: ?  
身長: ヒミツ♥  
趣味: 読書、水泳  
PRポイント: スバが好き! アウトドア派でまじめ  
理想のタイプ: 小西真奈美♥ 小さめの女性が好きですね♥

**Gさん**  
スバが大好きで週末はよく行きます! おしゃれな女のコと出会いたくて、イケてる表参道の街コンに参加しました。頑張ります!

**プロフィール**  
年齢: 27歳  
学歴: 大卒  
年収: 300~400万円  
職業: コンサルタント  
住まい: 品川  
兄弟: ?  
身長: 172cm  
趣味: フットサル  
PRポイント: 思いやりがあって優しい  
理想のタイプ: 一緒にいて楽しい時間が過ごせる人♥

**山城さん**  
同じく2回目です。前回参加したときに佐久間さんと友達になって、今日一緒に参加しました! 男同士も繋がるんですよ(笑)。

**プロフィール**  
年齢: 26歳  
学歴: 専門卒  
年収: 300~400万円  
職業: 介護福祉士  
住まい: 神奈川  
兄弟: ?  
身長: 170cm  
趣味: バスケ、ゲーム  
PRポイント: 軽そうに見られるけど硬派!  
理想のタイプ: 優しくしてショートカットが似合う女性♥

**佐久間大輔さん**  
今日で2回目です。介護福祉士でこのファッションなので、よくギャップがあるって言われます(笑)。彼女募集で参加しました!

## 表参道街コン★ 参加店舗6

### 傳八



趣ある昔ながらの居酒屋。銚子港の魚&牛タンが◎!

### アイビーホール フィリア



フレンチ・イタリアンをベースにしたレストラン♥

### スペインバル青山 TORO



本場スペイン料理が気軽に味わえるアットホームなバル

### 煙石



溶岩焼き&串揚げが美味しいダイニング居酒屋♥

### なんじゃもんじゃ 青山店



お好み焼き&もんじゃ焼きが楽しめる鉄板焼きの店!

### アラトルカ 青山



ケバブで知られるトルコ料理の店。ビュッフェが人気!

こんな方が参加していました♥



結婚って、家族って、幸せって何だろう…？  
六本木でちょうちょとして羽ばたき  
経営者になるという夢を叶えた少女が  
妻として新しい人生へと踏み出します♡

# 山上紗和 結婚します

経営者として1人の人間として、自分に厳しく生きてきた紗和  
ちゃんが昨年末に電撃婚約♡ 30歳を目前に出会った旦那さ  
まとの馴れ初めと、結婚や家族についての想いを語ります♡

PHOTO\_Hiroyuki Sato HAIR&MAKE\_Madoka Toyoda (Addict Case)  
EDIT&TEXT\_Hironeko-A

## 出会い

出会いはFacebook。

元々彼が私の事を知っててFacebookに  
友達申請してくれてたの。

それからはタイムライン上で

たまーに「いいね！」を押し合う仲に。

去年の秋頃、「お店に行っていていいですか？」って  
メッセージもらったから「いいですよ」って返したら、

本当にお店に来てくれて。それが彼との初対面。

第一印象は思ったより若いなーって感じ。

基本的に人の肩書きとか気にしない性格だから、  
彼がどんな仕事してるのかもよく知らなくて。

っていうか興味なくて(笑)。

本当に普通のお客さんって感じで接してた。

話すうちに知ったのが、どんなことがあっても彼は  
逃げずに頑張る人だということ。

たまたまなんだけど彼と出会った頃、

すごく辛いことがあったんだよね。

6年一緒に過ごした親友と絶縁したり、彼氏と別れたり…。

過去につき合った男の人の話って、

あまり聞きたくないじゃん。

でもその話マジメに聞いてくれて、

私の辛さも察してくれた。

彼自身も辛いことがあったばかりなのに、  
支えになってくれた。

そんな感じでお互いの事を

話すうちに、つき合うって

流れになっていった。

ソーシャルメディアコンサルタント  
28歳/東京都 婚約中・子供なし  
久積篤史さん

飲食店コンサルタント  
28歳/東京都 婚約中・子供なし  
山上紗和さん

旦那さま♡

久積篤史さん プロフィール

上京後、わずか9カ月で六本木ヒルズレジデンスに居住して一躍有名に。20代で億を稼ぐインフルエンサーやマーケター、歌手など幅広い分野で活躍する元ネオヒルズ族。

## 2人の性格

お互いにAB型だし複雑な性格だから、ありのままを受け入れ合える。

ちょっとイライラしてるの気にされるのが余計にストレスだとか、

集中してるときは放っておいてほしいとか、

行動や考えを勝手に予測されたくないとか。

そういうのもなんとなくわかるから、お互いに気楽に過ごせる。

会話がなくても気を使わないしね。

あと普通の人が笑わないところで2人だけ爆笑したり。笑いのツボも合うんだ。

出会って短いけどケンカもするよ。といってもお互い意見を言い合って、

お互い謝って終わりって感じ。変に取り繕ってもウソになるから。

ウソはよくないからいつも思うことだけ言ってる。



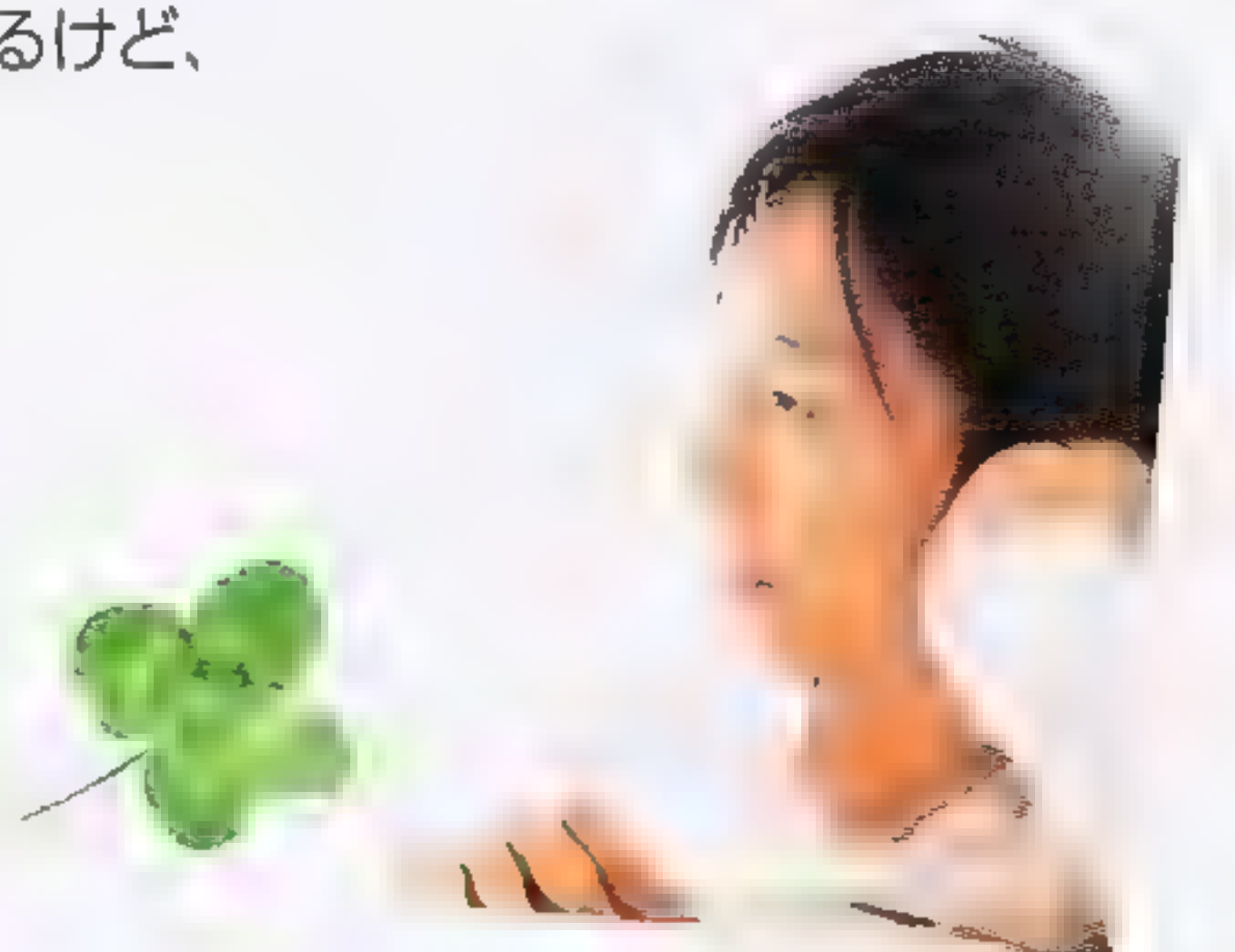
## 3 私たちの家族

私が育ったのはお母さんがいない家庭。  
片親とはいっても、お父さんも家に全然いない人だったから  
私はずっとおばあちゃん家に住んでた。  
うちのお父さんはバツ3。お父さんが再婚しても一緒に  
住んでるわけじゃないから、お母さんが変わるという感覚は全然なくて。  
だけど戸籍上でお姉ちゃんが変わったり、  
妹が増えたりということだけは身近に感じてた。  
私は初婚の娘だから親戚に受け入れてもらえただけ、  
後妻とその子供となると世の中から認めてもらえない。  
田舎だったから特に、外の人から白い目で見られちゃう。  
妹たちなんて生まれながらにして  
“腹違いのお姉ちゃんがいるのに長女”という複雑な立場だし…。  
そんなだから、「私がこのコたちをかわいがれば、  
周りのみんなも受け入れてくれるはず」ってずっと思って行動してた。  
自分のことなんてどうでもよくて、ただ妹たちに笑っていてほしかった。  
周りのために頑張りすぎるクセはその頃についたのかもー。  
彼という話うちに知ったんだけど、  
彼のお家も片親で母子家庭で育ったんだって。  
お母さんが仕事優先な人だったから、  
うちと同じようにあまり  
構ってもらえなかったみたい。  
その後再婚が続いて名字が  
4回も変わったとか…。  
こんなにも私と育ちが  
似てる人に出会ったのは  
初めてだった。



## 5 人妻だけど 経営者としての仕事は続けるよ!

26歳から3年半続けたバーは昨年末に閉めたけど、お店はまたやるよ!  
婚約の話と偶然タイミングが重なったからいろいろ誤解されがちなんだけど、  
ずっと前からうまくいってる時期にお店は閉めようって決めてたの。  
経営は至って順風満帆だったし、従業員にも恵まれたしね。  
私が結婚するって言った時なんて、みんな泣いてくれたんだよ。  
うれしさ半分、淋しさ半分で「親の再婚みたいな気分だ」って(笑)。  
本当に最高の従業員たちだから、またみんなで一緒に  
仕事したい。そう考えたらその場所はまた私が作らなきゃなって。  
みんなすっごくいいコだから、その気持ちを裏切れない。  
でもこれからは自分が人妻だってことを忘れちゃいけないんだろうね。  
女のコって旦那や彼氏を最優先にするコが多くて、  
仕事が一番っていう人は少ないと思う。でも私は人一倍仕事人間。  
これまでの彼氏とはそれが原因でうまくいかなかった。  
元々キャバで働いてたからというのもあるけど、  
私が仕事を優先しちゃうから、  
相手を淋しがらせちゃったんだよね…。



## 4 “結婚”というものがわからない

自分の育ちがそんなで、結婚というもののイメージが全くなかったから、  
婚約できたことはうれしいけど、正直自信がない。  
お互い家族の愛を知らないし、夫婦愛も見ることがないから想像できないの。  
夫婦が幸せに過ごす姿を子供に見せることが幸せなのかもわからないし…。  
だからこの前2人で「家族」と「夫婦」って言葉をググってみた(笑)。  
その結果、「家族」が「核家族。夫婦と未婚の子供を指す」。  
つまりはお父さん、お母さん、娘、息子。  
「夫婦」が「婚姻が成立している男女」って書いてあって、「なるほど〜」みたいな(笑)。  
こんな2人だから、世間一般的な仲のいい夫婦にならなくてもいいのかな〜って思ってる。  
“普通の結婚生活”というものがうちらにはムリというのはわかってるしね。  
淡い期待は最初からしてないの。  
だけど彼は「2人で幸せって何かを探せたらいいね」って言ってくれてる。  
そんなこと言われたの初めてだし、私じゃ思いつかない言葉…。  
この人の幸せを考えて、もし本当に幸せにする事ができたなら、  
その時には私も本当の幸せに巡り会えるんじゃないかな…と今は感じてる。  
未来がどうなるかはまだわからない。でも「親がした失敗は繰り返したくないね」とは話して  
るから、うちらなりのやり方でうまくやれるんじゃないかと思ってる。  
子供は産みたいけど、時期は全然決めてない。授かり物だから自然に任せることにしてる♥



## 6 自分の幸せを 考えてもいいのかな?

彼と出会って、少しだけそう思えるようになった。  
私の場合、「結婚」とか“旦那さん”っていう誰に  
でもわかる言いわけを作らないと相手を大事にできない。  
他人という存在の“彼氏”じゃなくて、ちゃんと“旦那さん”とか“家族”  
と呼べる人なら、人にも自分にも言いわけできる。だから出会ってすぐの婚約で、  
彼を傷つける前に大事にする理由ができてよかったんじゃないかって思う。  
いつも自分が我慢して、辛いときは涙を飲んで…って流れになっていた。これまでの彼氏なら  
今まで通りだったと思う。でも彼は「お前は自分のことを考えなさすぎる。  
自分の事も考えないと」って言ってくれる人。その言葉を聞いて、仕事もいいけど  
自分の幸せを見つめる時間を持ってもいいのかな? と少し思えるようになった気がする。  
でも甘えたくないと思ってやってきたわけじゃないんだよね。甘え方がわからなかったんだ。  
子供の頃から甘えることがなかったから。  
これからは少しずつ、甘えることも覚えていけたらいいな。

### Q 指輪は?

婚約指輪はハリー♪  
今作ってもらってる最中で、予算は  
300~500万円くらい。結婚指輪は  
知り合いのデザイナーさんに特注  
でオーダーしています。(篤史さん)

### Q 式の予定は

5月末~6月頃には  
国内でのハウスウェディングを検討中。  
披露宴は1000人規模で大き  
きやりたいので、高輪プリンス  
あたりを考えています。(篤史さん)

### Q デートは?

△実はあまりしてない  
お互い仕事で忙しいから外  
ではあまりデートしないけど  
でもお正月に2人で初詣や伊豆の温泉に行っ  
てきたよ♥ 天皇陛下も泊まったという部屋で貴  
族ごっこを楽しんできた(笑)。(紗和)

### Q 新居は?

△ミッドタウンを検討中  
ミッドタウンレジデンスを考えているのですが、  
空気がないから待ちなんですよ。2月末くらい  
には引っ越せればとは思ってます。(篤史さん)

### Q 相手のためにし てあげたい事

△どんな話も聞  
いてあげたい  
人から理解されないよ  
うな話でもしゃべれる  
存在でい続けたい♥

### △夢や目標を 叶える手助け

歳を重ねても現役で仕  
事を続けられるように  
お店を出してあげたい。

### Q お互いの 尊敬する部分

△行動を起こす  
のがすごく早い  
思ったらすぐ! 人に  
いろいろ言われてもブ  
レないところも尊敬☆

### △仕事に対する 考え方

経営者だけど現場主義。  
同僚や下のコも同じ目  
線で見える姿勢も尊敬☆

### Q お互いの 第一印象

△想像より細く  
△若かった  
Facebookの印象から、  
もう少し落ち着いた感  
じだと思ってた(笑)。

### △声がイメー ジと違う(笑)

甘い声かと思ってたら、  
酒焼けしててザ・夜っ  
て感じの声だった(笑)。

### Q プロポーズは

△インタビュー

昨年末に六本木で♥  
12月25日にリッツカールト  
ンで♥ フランクミュラー  
の時計ももらいました★(紗  
和) プロポーズを決めた  
のは前日。直感に従い即、  
行動しました!(篤史さん)





\\ 経験不問♥ やる気重視!! //

# 今、手にしている この雑誌作りに あなたも参加して みませんか?

## 編集 STAFF 募集!!



明るく元気が  
モットーの方!!

写真チェックは真剣そ  
のもの!! 納得のいく  
まで何度も撮りなおし  
ます♥



祝3周年!!

雑誌が  
大好きな方!!



情報発信が  
好きな方!!

ライター、デザイ  
ナー、カメラマン、  
フリーの編集の方  
の持ち込みも営業  
も随時受付中!!

座談会は読者の皆さんの声が聞ける貴重  
な場。表紙のデザインを選んだりも★



撮影はいつも  
季節感先取り  
で行います★  
冬に春服、夏  
に秋服と過酷  
なときも!!

ファッション、  
コスメ、写真が  
好きな方!!

たくさんの人と  
関わる仕事が  
したい方!!



モデル、カメラマン、ヘアメイク...  
たくさんの人間が関わって作り上げ  
ます♪

好奇心  
旺盛な方!!

先輩からの  
コメント♥

### ♥♥募集内容♥♥

●勤務先: 「Happi nuts」(小規模企業) 東京都江東区  
●職種: 雑誌編集(ファッション、ビューティー、ファッション、美容、健康、生活、社会、経済、文化、芸術、スポーツ、エンタメ、その他)  
●勤務時間: 月曜～金曜 9:00～18:00 (土曜・日曜・祝日・年末年始は休み)  
●給与: 月給18～40万円 (交通費・通勤手当・社会保険完備) ※給与は年功・経験・スキルを考慮の上、会社規定により変動  
●休日: 土・日・祝日、年末年始休暇あり  
●勤務地: 東京都江東区  
●応募資格: 年齢・性別・学歴は問いません(高卒以上)  
●応募方法: 履歴書・写真(30～50枚程度)を添付した上で、

### ♥♥応募先♥♥

〒105-0043 東京都港区新橋3-5-5  
Happi nuts 7F  
ジョブポート東京 人事部 宛  
●問い合わせ先/saiyo@infor.co.jp  
●応募締め切り/2014年3月7日(金)必着



入社7年目

自分のセンスを存分に活かします♥  
この仕事の醍醐味は、かわいい物に常に囲まれていること♥  
美意識が上がり、好きなモノや趣味を活かせることもあります♪ また、自分のペースで仕事ができるところが他にはない魅力だと思います★



入社2年目

最新のトレンドがいち早くわかる!  
毎月読んでいたnutsで働きたいと思い入社しました。人気ブランドの最新ファッションやコスメなど、まだ世の中に出ていないものをいち早く体験できるので、オシャレが好きで、オシャレな方にとりのお仕事です♥



入社1年目

若い人が即戦力になれる環境です★  
ファッション誌が好きで、未経験で飛び込みました。現場はもっとびりびりしてるのかと思いましたが、若い人が多くて楽しい雰囲気です♥ 自分の手がけた企画が誌面になったときに本当にやりがいを感じます♪



知らないよりも知っておいたらちょっとイイコトがあるかもしれません。

# お姉さん新聞

2013  
February  
1013

春風が甘いお菓子の香りとともに花粉まで運んできた♡ 花粉を払いつつ捨てられなかったモノと一緒に断捨離♡ 心がスッキリしたら次は自分の悩みを断捨離したい!! Nadeshiko姉さんの力を借りて一皮むけたオンナになります♪

PHOTO\_Nobuyuki Sasaki  
HAIR&MAKE\_Anri Mitsuishi  
STYLING\_Mizuki Nakano  
MODEL\_Sayo Hayakawa

Part 1 Nadeshiko相談室

Part 2 花粉症S.O.S

Part 3 THE 思い出もヒッパレリ

Part 4 ご当地手みやげ図鑑♡

Part 5 人生のムダをなくし隊♡

Part 6 失敗しない施術の選び方♡

Part 7 出産後クラブ

Part 8 ボトックスとの付き合い方♡

Part 9 肌断食で肌をリセット♡

ボーダートップス¥1,790、デニムパンツ 価格未定、パールネックレス¥1,690 / すべて GALS TAR カチューシャ¥1,470、リング¥1,260 / ともにお世話や



アラサーのお悩みはTokyo Nadeshikoにおまかせ♡

# Nadeshiko相談室

第4回

## 新人・RIRIさんの回♡

今回は読者モデルに応募してくれたダイヤの原石・RIRIちゃんをプロデュース♡  
レギュラーモデルに負けないくらい盛れるよう、いっちょ気合い入れてきまっせ♡

PHOTO\_Yoshinobu Bito HAIR&MAKE\_Anri Mitsuishi EDIT&TEXT\_Hironeko-A



遅べる内が  
狙いどき☆

相談

アラサーという人生の分岐点で戸惑う女子の駆け込み寺♡ 共感度120%のぶっちゃけトークとアイデアで心のモヤモヤ晴らします★

焦る必要  
ないけれど

主婦 &  
Tokyo Nadeshiko  
ブロガー  
(33歳/東京都)  
既婚・子供なし  
MERIさん

ライター &  
Tokyo Nadeshikoブロガー  
(34歳/東京都)  
既婚・子供なし  
水野祐香さん

### RIRIさんの出来事BEST5♡

- 1. 旅行をきっかけに急接近♡ 性格も大好き
- 2. 安室ちゃんに憧れて♡ 3年間通ってた★
- 3. a-nationやEXILEのツアーに参加してた
- 4. 安定した仕事もしたくて約3年働いたよ
- 5. さくりなさんに憧れて金髪&ハデ好きに♡

### RIRIさん

#### Profile

1988年8月30生まれ  
AB型/宮城県出身。  
ダンサーとして都内を  
中心に活動。ショーを  
メインにGoGoDance  
なども踊る。

ダンサー  
(25歳/東京都)  
独身・子供なし  
RIRIさん



祐香(以下、祐) 彼はどんな人なの？  
(以下、リ) いろいろ経営してる社長さんで、バツ2の55歳。お父さんの1コ下なんですけど見た目が超若いんです♡ 出会ってしばらくは30代後半だと思ってましたから♡  
(以下、リ) をを！  
加齢臭は気にならないの？  
はい★ すごくおしゃれでそーゆーのもケアする人だから、全然気にならないです。  
しかし結構年上だね！  
前から年上派なんですよ♡ 思いきり甘えられるし何でも買ってくれるし笑。包容力もあるからダンサーっていうハデな仕事も認めて応援してくれるんです♡  
結婚はしないの？  
したいけど悩みがあつて。彼は仕事で東京と関西を行き来する生活してるんです。今は関西メインだから私もよく一緒に行くけど、友達もいないし街に馴染めなくて。だから私、結婚しても東京に住みたいんです。その話は彼にはしてるの？  
普通にしてます。彼は「いいよ」って言うてくれるけど、会う時間が減るのは淋しくて。それでいいって言うてくれるのなら、RIRIちゃんが結婚したいと思うタイミングであればいいだけの話だね。  
R そうなんですよね。彼は「いつするか？」って感じではあるんですけど。私の方が「今でしょ！」とはまだ思えなくて。他にも何かあるの？  
30歳も年が離れてるからジエネレーションギャップがあるんです。彼の時間は甘えたり日頃のストレスを発散できる癒しの場なんですけど、毎日一緒にだとかよって通つというか。  
R 私…頑張ります！  
という？  
ゴルフとか買い物とかご飯に行くのは楽しいけど、お酒も飲まない人だし落ち着いちゃってるから、何か物足りないんです。今はダンスの仕事で若い空間にいらることが多いから大人な彼に会うと落ち着くんだけどもそれが毎日だとヒマで…  
まだ25歳だし、遊びたいって気持ちもあるよね。  
一番よりどりみどりの時期だから、いろんな男を見とけ！とも言いたいけど、今のバランスががいいだろうね笑。  
あと今の関係だとソノ気になったときにどうやってプロポーズの言葉を引き出すかも課題だよ。女性的には、結婚しよう、って言葉が重要じゃん。  
最初は婚姻届も書いてさういう雰囲気だったんですけど、途中で私に迷いがちゃちゃと今となつては彼が一番落ち着くし、結婚するなら彼と結論が出ているんですけど…  
決心がつくまで、もう少し様子を見た方がいいかもね。  
そうだね。でも期限はあまり長くない方がいいかも。  
なんでですか？  
M 25と27歳の2年で女の価値が下がるから。男が勝手に下げて見るだけだけど、27歳以降は男選びが若干厳しくなってくるから気をつけて！！  
キレイなコはキレイだし、モテるコはモテるけど、将来性のあるモテは薄まるよね…  
もうアイデンティティクライシスの崩壊だから！！  
そう、結局男はフレッシュが好きってことなんだよね…  
現実美人の三十路より、ちよつとかわい23歳ですよ。  
R 私…頑張ります！



お悩み相談②

# 流行りのハーフ顔に挑戦したい

盛るとケバくなるし薄いと物足りない...  
どんな風にメイクすれば自分に合いますか？



ゴールの奥からオーラを放つ  
デンオンバーな瞳

Before



ナデシコが  
プロデュース★

黒の囲みラインだから、  
目が小さく見えるし二重も  
つけまも埋もれて損。ファン  
デの色も白過ぎるし、陰影も  
足りてない。素材の良さを  
もっと生かして！

ナデシコが  
プロデュース★

お悩み相談①

# 大人ガーリー系の顔になりたい

目標は木下ココちゃんやひなのちゃん♡ ナ  
チュラル意識なんだけど甘さが足りない...



After

元の肌色に合ったファンデに変えて、白浮きを  
解消。顔が小さいので、シェーディングは  
なし。ブラウンのリキッドとカスタムつけま  
で目尻を垂らして、目の横幅と甘さを強調♡



ニットワンピースはtit  
i&coで、プーティ  
ーはジュゼッペ・ザ  
ノッティ★ ミニ  
丈とヒールで脚が  
最大限に長く見え  
るようにコーデ♡

濃いのにケバく  
見えないってス  
ゴイ！さりげ  
ない陰影テクは  
自分でもしっか  
り覚えたいです。

まさにこんな顔  
になりたかった  
んです♡ 自力  
で再現できるよ  
うにメイクの練  
習頑張ります♡

After

ベースの段階で暗めのファンデをシェーディ  
ング代わりに仕込んで、欧米風の骨格に急接  
近♪ チークのオレンジと相性のいいゴール  
ドブラウンのシャドーで目元の彫りも強化！

ボク司会の  
お悩み相談

## 盛れるかな？

新人さん登場を記念して  
新コーナーを開設♡ 小  
さな課題をクリアして、  
素質をぐんと伸ばそう♡



ワンピースはディ  
ジー・クレアでプー  
ティーはジュゼッ  
ペ・ザ・ノッティ。堂々  
と立つより脚をクロ  
スさせた方がガー  
リー♡ 首をかし  
げて甘さUP★



こーんなときこそチームワークの勝負だ  
よね★ ナデシコさーん、たのます♡



あれ〜服とヘアメはかわいいのに、  
ポーズが強い。甘さが足りないなあ。



じゃ、次は私♡  
キタコレ♡ 甘盛りといったらこうだよ  
ね★ さあRIRIさんもやってみて♡



MERIさーん、盛れてるけど刺激的すぎ  
て困るよ♡ 甘いお手本キボンヌ♡



盛りが高まってきてボクも大満足だよ  
RIRIさんの努力の成果を見てみよう♡



の定番"りん  
ちゃん"ポーズ  
元祖・人形のポーズが  
国境を越えて降臨！

お悩み相談③

# ねこっ毛でも盛れる アレンジが知りたい

髪が少ないうえに細いから、  
盛ってもスカスカになりやす  
い...♡ 自分でもできる重め  
スタイルを教えてください！

にゃんとか  
しましょ♡



After

32ミリのコテで根元  
からMIX巻きにして、  
ニュアンスづけ♪ 髪  
をうしろで2つに分け  
毛先を結んだら、内側  
に丸めてピンで固定★



分け目をつけた  
方がトップがつ  
ぶれないと知っ  
て感動♡ 前髪  
アレンジの幅も  
広がりました♡

After

ホットカラー  
でトップを立ち  
上げ★ カール  
ローションを強  
めにつけてから  
32ミリのコテで  
しっかりMIX巻  
き。巻きを手で  
ほぐして完成♡



お悩み相談  
室で色気  
をキープ

あなたも Nadeshiko 相談室で  
新しい自分を見つけませんか？

Nadeshiko 相談室では一般の読者の方から  
のお悩みに乗っかいます♡ 巻末の読  
者モデル応募シートの項目をご記入の上、  
写真を貼って「Nadeshiko 相談室に参加  
希望」と書き、編集部までご送付ください  
★ たくさんのご応募お待ちしております♡

結局は若さ！  
婚活するなら  
早めに動いとけ



この季節、メイク直しが増えたりBOXティッシュが1日でなくなるあなたに!!

# 花粉症S.O.S!!

Part3  
11がのび太に  
ならない  
ために♥

「ある日、突然やってくる」都市伝説のような花粉症★ どんなにメイクしても、涙・鼻水・くしゃみの連発じゃせつかくの女子力もダウン♡ 花粉症の人も、花粉症じゃない人も対策をしっかりとすることでつらい症状から軽減しましょう♡

PHOTO\_Youki Oneyama  
(JOPS) TEXT\_Yu-ka Mizuno

EYE

NOSE

セレクト・ルーム 7:7Y6980 SECRET KEY

春の花粉 DATE

／＼



専属モデル  
(30歳/東京都)  
独身・子供なし  
桜井莉菜

薬飲んでクラサン+マスクは必須!

アレルギー体質だったし、物心ついた時にはもう目がかゆかったり鼻がムズムズしてたから、そんなもんやって思ってた♡ 仕事がない日はほぼすっぴんでクラサン+マスク生活♡ コンタック鼻炎カプセルはないと困る〜★

春の花粉 DATE



専属モデル (28歳/東京都)  
独身・子供なし  
加賀美早紀

事前に予防注射すれば症状も軽く♡

春になると症状が出るから、春前に花粉症用の注射を打ちに行く♡ 表参道のクリニックで1回1万円くらい! 大事な日以外は化粧もしないし、エージーノーズとかの点鼻薬を持ち歩いて、3時間に1回のペースでさすよ♡

春の花粉 DATE



ライター &  
Tokyo Nadeshiko ブロガー  
(34歳/東京都)  
既婚・子供なし  
水野祐香さん

軽度なら鼻うがいで改善される♡

9月になるとくしゃみや鼻水が出て、病院で調べたらブタクサのアレルギー♡ 症状はそこまでひどくないから、布団や枕を外に干すのをやめたり、鼻から水を入れて口で出す鼻うがいをするのでスッキリ♡。慣れると難しくない!!

りえの花粉 DATE



広島看護学生 (28歳/  
広島県) 独身・子供なし  
青木りえさん



去年ヨーグルトでラクになった♡

花粉症にヨーグルトがいいって聞いて、毎朝ブルガリアヨーグルトの大きいやつを半分食べ続けたら症状が出なかった♡ 乳酸菌で腸内が改善されて美肌にもなるし、免疫力も高まるからアレルギーが緩和されるみたい♡

春の花粉 DATE



オペレーター & ヨガインストラクター (27歳/東京都)  
独身・子供なし  
牧内美奈子さん

ハタチで始めたヨガで体質改善♡

中学生の頃から花粉症で、病院で注射が必要なくらいひどかった♡ ヨガを始めていっぱい汗をかく→新陳代謝がよくなったらびたりと症状が治まりました♡ その頃にコンビニ食を自炊に変えたのもよかったみたい♡

綾香の花粉 DATE



園芸療法士 (30歳/東京都)  
既婚・子供なし  
古橋綾香さん



ビタミン注射とアイボンが効果的♡

目や鼻に違和感を感じるようになったのは27歳くらいから。目元をこすりがちになるから結膜炎予防でアイボンを使ったり、ビタミンDが鼻づまりにいいと聞いてはビタミン注射を試したり。1時間後には鼻が通って呼吸がラクに♡

春の花粉 DATE



WEBデザイナー (27歳/東京都)  
バツイチ独身・子供なし  
立石なみさん

鼻下リップクリームが救世主♡

ティッシュがすぐなくなるくらい鼻をかんであら、鼻下がカサカサになって辛かった…。乾燥対策で鼻の下にリップクリームを塗って、その上からマスクするようにしたら、だいぶマシ♡。メイクのノリもよくなった♡

春の花粉 DATE



専属モデル (29歳/東京都)  
独身・子供なし  
荒木さやか

いろいろ試したけど薬が頼り★

誰よりも早く気づいたらうくらい花粉症体質♡ 注射は今までで1番効いたけど、副作用で身体がだるくなるから止めて薬にした♡。今年は強力なダイキンの空気清浄機をゲットしたから、少しでも効果があるといいなあ♡

1. 花粉症情報はまめにチェック
2. 外出はできるだけ控えめに
3. 外出は完全防備でぬかりなく
4. 帰宅時は玄関でシャットアウト
5. 手洗いうがい洗顔をしっかり

2013年に比べると2割減!?

でも油断は禁物、予防線を

今年のスギ・ヒノキ・シラカバの花粉の飛散量は去年が激しかった分、今年は2割減との予測も!! 気温が高い日は短期間に集中して飛ぶらしいので注意★ 2月中旬から飛散が本格化してくるので、予防注射をするならなるべく早めがベター!!

- ✓ 免疫力が低下している人♡
- ✓ 偏食やファストフードが多い人♡
- ✓ キレイ好きすぎる人♡
- ✓ 元々アレルギー体質の人♡



卒業や別れ、旅立ち…お姉さんたちにもそんな時代があったのです♡

Part4  
見たい聞きたい  
歌いたい♪

# 思い出もヒットパレード

卒業シーズンのこの時期、ふと聴きたくなるあの歌この歌。「仰げば尊し…」と聴けば一瞬で卒業式気分がよみがえるように音楽は記憶のタイムマシン♡ 自分の卒業テーマソングをBGMに、今までの道を振り返り思い出プレイバック♪

PHOTO\_Hiroyuki Sato TEXT\_Midori Sasaki

## 思い出がっはい H2O

ライター&Tokyo Nadeshikoブロガー  
(34歳/東京都) 既婚・子供なし  
水野祐香さん

1983年に発売後、卒業ソングとして紹介されることが多い楽曲♪

先輩にももらった第二ボタンはどこにいったかな(笑)

中2のときに卒業式で合唱した「思い出がっはい」。時々耳にするけどやっぱり名曲だね。大人になることに夢を抱いてたから歌詞がリンクしたんだよね★ 男子のことしか考えてなかった中学時代を思い出してキュンとなる♡ 憧れてたサッカー部の先輩がいて卒業式のあと思いきって第二ボタンもらいに行っただんだよね♪ 先輩は応援団だったら団長じゃなくサブみたいなの、モテるグループにはいるけどそんな目立つ人じゃなかったから私が行ったときはボタンがまだあった♡ にしても昔から男の趣味が変わってない(笑)。

## レミオロメン

RUNWAY channelブロガー  
(26歳/千葉県)  
バツイチ独身・息子2人  
鈴木愛美さん

フジテレビ系テレビドラマ「1リットルの涙」の挿入歌♡

この曲とともに7キロヤせた!! 失恋のトラウマ曲

18~20歳までつき合った彼がレミオロメンが好きで、「粉雪」も2人でよく聴いてた♡ 彼とは高校の同級生。同棲もして結婚も考えてたけど相手は学生で私だけが社会人。好きなのに徐々に上手いこなくなってきた。別れを切り出したのは私だけど気持ちはあるからすごく苦しかった。街で「粉雪」が流れてくるたびにボロボロ泣いて、ご飯がのどを通らなくて7キロヤせた。失恋でやるせなあたりが若いよね♡ でも、今もカラオケで「粉雪」を聴くと当時の苦しみがよくみえるから、ダイエットするときには案外いいかもしれない♡

## 旅立ちの日に

トリマー (28歳/兵庫県)  
独身・子供なし  
花房香央里さん

1991年に埼玉県で生まれた曲♪ 多くの有名人がカバーしてる★

歌詞をリアルに感じて卒業生も在校生も号泣♡

母校の中学で絶対泣く卒業歌として定着していたのがこの曲。卒業生が涙をこらえながら歌う姿に在校生ももらい泣き。クライマックスで、感極まるみたいなの。嫌いな先輩ですらお別れが寂しく思えてくる感動曲だったんだけど、自分たちの代では曲が変わることに♡ 元々合唱に力を入れている学校だったから卒業式で歌う曲も練習してたけど、曲が変わった途端にみんなヤル気がなくなった。それで元の曲に戻してくれるように先生に直訴! おかげで卒業式では「旅立ちの日に」を歌ってキチンと泣いて卒業できました♡

## HOWEVER GLAY

WEBデザイナー (27歳/東京都)  
バツイチ独身・子供なし  
立石なみさん

1997年に発売され、GLAY初のミリオンセラーとなった作品♪

小5のとき卒業生の退場曲としてピアノで演奏した曲♡

卒業と聞いて思い出したのは、小学校の5年生のときに卒業式の退場の曲としてピアノで弾いたGLAYの「HOWEVER」。演奏自体の記憶はそんなにないけど、「どうしてこの曲なんだろう?」と不思議に思った記憶はすごく鮮明♡ それまで卒業式といえば、「いつのことだか思い出してごらん」で始まるあの曲とか、「今日の日はさようなら」とかだと思っていたから、「男女の愛を歌ったJ-POP」というチョイスがすごく新鮮だった♡ 歌詞の意味も当時はよくわからなくて、「大人になったらわかるのかな?」と思ってました♡

## 「my graduation SPEED

主婦&Tokyo Nadeshiko  
(33歳/東京都) 既婚・子供なし  
MERIさん

高校卒業のとき、遠恋中の彼が電話越しに熱唱(笑)

1998年に発売された卒業の定番ソング! モデルにも圧倒的な人気♡ 私の卒業ソングと言ったらSPEEDの「my graduation」! ちょうど発売されて間もない頃で、当時の私は上京した彼氏と遠距離中の高校3年生。電話代が毎月5万くらいかかってた♡ 確か卒業式のあとかな? 彼からいつものように電話が来たと思ったら、「ちょっとプレゼントがある」と言って、おもむろに歌い出したのがこの曲(笑)。東京に住んでる彼からしたら、せめて電話で私の卒業を祝ってあげようという優しさだったんだと思う。そのまま電話口で1曲しっかり歌い上げてくれました♡ 恋におぼれてたよね、お互い(笑)。

## Dear My Friend HI-STANDARD

専属モデル (29歳/東京都)  
独身・子供なし  
荒木さやか

1999年に発売されたアルバム「MAKING THE ROAD」の収録曲♡

カバンから何から欲しがられて、身ぐるみはがれた♡

卒業シーズンと聞いて頭に流れる曲がコレ。多分中学3年の頃とかに流行ってたんじゃないかな? 中学の卒業式といえば、後輩の女の子たちから「お金払うからカバン売ってほしい!」って言われて、売るのもなんだからあげちゃった思い出がある。なんかモテてたんだよね(笑)。カバンあげたら、「私も!」「私も!」みたいになっちゃって、結局そのあと、制服のネクタイから履きから全部あげて超身軽になって帰ったという★ ちなみに高校の卒業式は全く覚えてない。途中で帰ったか何なら行かなかったんじゃないか疑惑♡

## 3月9日 レミオロメン

イベントMC&  
ヨガインストラクター  
(27歳/東京都)  
独身・子供なし  
牧内美奈子さん

2004年発売、メンバー3人の共通の友人の結婚を祝うために作られた♡

先輩を思い出して私もがんばろうって思える♡

大学時代に好きだった先輩がレミオロメンが好きで、よく聴いていた曲が「3月9日」。当時私はチア部で先輩はバスケット部。バスケットの大会の応援で仲良くなった♪ でも、先輩には公認の彼女がいたから最初から最後まで一方通行の片思い。心の中で好きでいるだけで満足してた。大学卒業と同時に先輩は東京から地元へ帰ってしまったけど、プロのバスケットボールになるという夢を叶えて、bjリーグで活躍してる♡ 「3月9日」は私にとって青春時代の恋&別れ&卒業ソング♪ 切なくなると同時にがんばろうと思える曲です♡

## 涙色 西野カナ

ミンツブランニング  
代表取締役  
(27歳/東京都)  
独身・子供なし  
金本かすみさん

2013年に発売された、西野カナの21枚目のシングル♪

思い出にして前へ進むための失恋卒業ソング♪

去年の暮れに彼氏と別れて、失恋の喪に服している時期によく聴いた曲♡ この曲に彼との思い出があるわけじゃないけど、そのときの心境にすごくはまる歌詞だったからめっちゃ聴いてた。突然の別れだったし別れ話を切り出された側だったから、気持ちが消化しきれなくてすごくもやもやしてて、そういうときにこの「涙色」を聴くと、「今は悲しいけど、それでも前に進もう」って気持ちを切り変えられた♡ 吹っ切れた今でもカラオケに行ったらあえて「涙色」を歌って、前に進む気持ちに燃料を投下してる♡

## オレンジ SMAP

専属モデル  
(28歳/東京都)  
独身・子供なし  
杉山佳那恵

2000年に発売されたらいいおんハートのカップリング曲♡

感動して手と手を取り合って号泣した♡

中学の卒業式でクラスごとに歌を歌ったんだけど、その時の曲が「オレンジ」。SMAPの曲の中ではそこまでメジャーじゃないけど、別れと旅立ちを描いた歌詞とかほんまめっちゃええ曲♡ 放課後みんなで居残りして歌の練習したのも楽しかったし、卒業式で歌い上げたあとはほんま感動して、みんなで手と手を取り合って号泣♡ いい卒業式だったなあ♡ そこまで感動していたんだけど、中高大とエスカレーター式の女子校だったからみんな高校でも一緒にいる♡ ちなみに高校でも「仰げば尊し」を歌ってこれまた号泣♡

## 今日の日はさようなら

イベントコンパニオン  
(29歳/東京都)  
独身・子供なし  
奥山絵里奈さん

卒業式の定番とも言える合唱曲♡

コーラス部で合唱に明け暮れた3年間だった♡

中学の卒業式で贈る歌として合唱した、「今日の日はさようなら」。これが私の卒業の曲ベスト1♡ うちの中学はNHKの合唱コンクールの常連校で、合唱にはすごく力を入れていて、実は私もコーラス部♡ コーラス部って文化部の割には体育会系。筋トレも鬼のようにやられるし放課後は毎日部活だし超ハード。夏休みの強化練習では何日間も丸1日ぶっ続けて歌うとか猛特訓もした!! 合唱に明け暮れた3年間を経ての卒業式だったから、「この学校で歌うのもこれが最後なんだな」と思うと、なおさら胸に迫るものがあった♡

No music,  
No Life



どこのスイーツよりもおいしい厳選19品、ミシュラン三つ星級が勢揃い!!

で  
当  
地

# 手みやげ図鑑

美食家のお姉さんたちも唸る、日本各地のおいしいすぎる手みやげをご紹介します♡ お値段も手頃、味も満足、バカ食い必至のオススメ品! 「いざ人におみやげとなると無難なものしか選べない…△」そんなときの参考にどうぞ♡

PHOTO\_Nobuyuki Sasaki  
EDIT&TEXT\_Haruka Noda



喜久水庵の「喜久福」

喜久福4種詰合せ16個入り¥2,000/喜久水庵

仙台で買うお菓子といえば真っ先にコレ! 見た目が地味だからってあなどったら本当に後悔する! 大福っぽい感じで、お餅の中に餡、餡の中にクリームっていう三重奏。そのクリームがおいしくて、抹茶やずんだ、ほうじ茶味があるよ。お茶にぴったり♡



(埼玉県・中出真菜さん)



洋菓子きのとやの「チーズスフレ」&「チョコスフレ」

[右]チーズスフレ6個入り¥567、[左]チョコスフレ6個入り¥588/きのとや

北海道でしか買えないスフレ★ 歯ざわりがなめらかで軽いのに味は濃厚。かといってしつこくないから必ずまた食べたいと思うスイーツ♡ コーヒーのお供にもピッタリだよ♡ ひとつずつが小さいから大勢がいる場へのおみやげとしても使いやすいんだ!



(東京都・美咲さん)



北菓楼の「シュークリーム」

シュークリーム「夢不思議(ゆめふしぎ)」3個入り¥480/北菓楼

私の地元北海道で有名なシュークリーム、中はたっぷりのカスタード♡ 1個がすごく大きいけど甘さひかえめの上品な味だからベロっと食べられちゃうよ♡ 香ばしくて味わい深いパイ生地も魅力! しっかりした皮で崩れないからおみやげにしても安心★



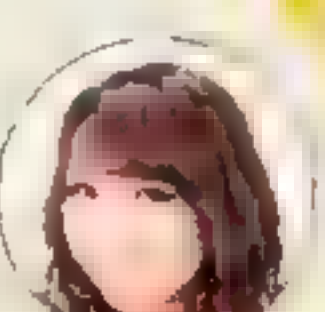
(東京都・真優川 咲さん)



ヒルバレーの「ポップコーン」

ヒルバレーMIXはS缶¥1,300。缶もかわいい。/モデル私物

同世代の友達にプレゼントするならやっぱり話題のスイーツでしょ♡ 食べてみたいけど自分のために買うには高価! っていう物が喜ばれるよね。キャラメル味と塩味がMIXされているポップコーンは甘辛どっちの味もするから飽きずに食べられておいしい★



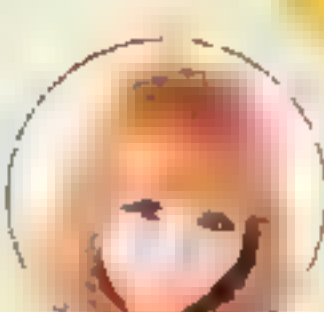
(東京都・金本かすみさん)



大阪屋の「醤油餅」

醤油餅(8個入り) ¥1,220/大阪屋

新潟で有名な大阪屋の醤油餅♡ 最近東京のKITTEにも進出したみたい★ 味はみたらし団子みたいな砂糖醤油でもっちりとした食感。ちょろっと入ったくみの歯ごたえがおいしさのポイント! 素朴だけど絶妙な組合せで誰にあげても喜んでくれるよ!



(東京都・木村美和子さん)



桜井甘精堂の「栗かの子」

純栗かの子(小) 1個¥1,113、ひとくち栗かの子¥389/桜井甘精堂

栗の餡と栗がたっぷり入っている、栗だけでできたきんとんの! とにかくあま〜いんだけど全然しつこくなくていくらでも食べられちゃうんだ♡ 味は確かだし、老若男女を問わず喜ばれるし、どんな場面にもOKな手みやげだからかなり重宝してるよ!



(千葉県・鈴木愛美さん)



シヨコラティエパレド・オールの「からだにいい」シヨコラ

(12個入り) ¥2,100/パレド・オール

同世代の女の子へちょっとしたプレゼントに最適。アナツバメの巣の成分が入っているカラダにいい食材だけで作られているらしく、美容と健康にいいんだそう♡ 金粉が乗ってるから見た目も豪華♡ 美容の話題に華も咲くし、なによりお味が最高ですよ!



(愛知県・鈴木きおみさん)



アンリ・ルールの「キャラメル&シヨコラ」

[右]C.B.S-8個入り¥1,260 [左]コフレ・ルルー6個入り¥2,257 アンリ・ルルー

かしこまったプレゼントをしたいときには、高級感があって荷物にもならないチョコレートがいいよね。それだけだと芸がないからキャラメルもおいしいアンリ・ルルーがおすすめ♡ 上品で上質なキャラメルって珍しいから女性に喜んでもらえるよ!



(東京都・LALAさん)



西光亭の「くるみのクッキー」

くるみのクッキー[手前]まちなせ、[奥]ハートのしっぽ各¥1,260/西光亭

軽やかな歯ごたえと上品な後味のクッキーは女子なら絶対好きはず♡ そしてなによりこのパッケージ! かわいいイラストは誕生日仕様やメッセージ入りもあって場面によって使い分けられるの。同じ人に何度プレゼントしても喜ばれるんだ★



(東京都・MERIさん)





クラブハリエの  
「リーフパイ」

リーフパイ (10枚入) ¥1,785 / クラブハリエ  
手みやげに困ったときはコレ! かしこまりすぎずカジュアルでもないからちょっとした挨拶のときにぴったりなんです。表面にまぶしたお砂糖がおいしくて大好き♡



(滋賀県・けいこ)



まるたや洋菓子店の  
「チーズケーキ」

ガトー・フロマージュ ¥2,100 / まるたや洋菓子店  
静岡のローカルなチーズケーキ屋さんもの。レア感あるでしょ★ 中でもおすすめはベイクドチーズ。味は濃厚なのにしつこくなくていくらでも食べられちゃう♡



(東京都・早川沙世)



アントルメグラッセの  
「アイスケーキ」

ダコワーズは¥3,000くらいです♡ / モデル私物  
パッと見普通のケーキだけど全部アイスクリームなの! 表参道に1店舗しかないアイスクリーム専門店、物珍しいから女子ウケ抜群♡ 甘さ控えめなところも◎!

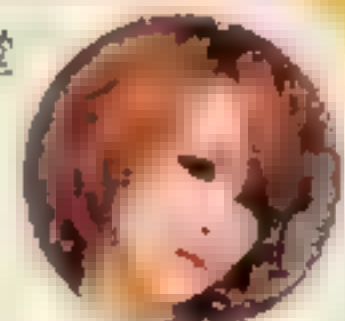


(東京都・牧内美奈子さん)



さくら堂の  
「生あんぱん王様の大福」

[上]王様の大福 [下]生あんぱん (価格は店舗にお問い合わせください) さくら堂  
北新地といえばさくら堂! 大福もあんぱんもお腹に重いかもって思いがちだけどこのは全然違う! あっさりしてるからすごく食べやすい生クリーム入りで珍しい♡

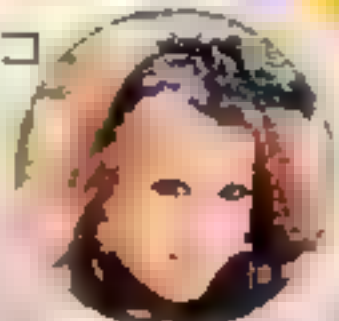


(大阪府・まなかさん)



高級ポッキー  
「バトンドール」

バトンドール各種1箱 (4本×5袋入) ¥481 江崎グリコ  
大阪にしか売ってなくて話題のものと言えバトンドール♡ 手みやげほど大げさにしたくない、差し入れ品にぴったり♡ 並ばないと買えないレア感もあって喜ばれるよ。

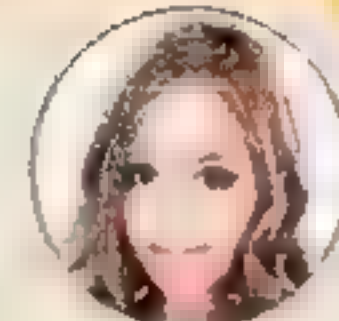


(大阪府・米本さやか)



おたべの  
「京ばあむ」

京ばあむ (3.5cm) ¥1,050 / おたべ  
京都らしさがあり、ベタ過ぎないおみやげにはこの京ばあむが新鮮♡ 抹茶味のバームクーヘンで食べごたえはしっとり♡ ミルキーなまろやかさに心がほっこりするよ。



(京都府・百合華さん)



「神戸プリン」と  
「京のお抹茶プリン」

[右]神戸プリン (4個入り) ¥997 トーラク  
[左]京のお抹茶プリン (4個入り) ¥1,050 京みやげ  
神戸に帰ったら必ず東京に持ち帰るおみやげ。私は抹茶味が好きなんですけど苦手な人のためにスタンダードな味のものも買ってるよ。後のせのソースがおいしいの♡

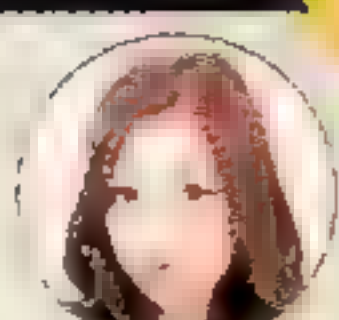


(東京都・荒木さやか)



パティシエエス コヤマの  
「ザツハトルテ」

ザツハトルテ ¥1,890 / パティシエ エス コヤマ  
コヤマのケーキはどれを買ってもハズレがなくて100%喜ばれるよ。いつでも行列のお店なので地元の人はもちろん遠方の方へのプレゼントとしても大活躍しています♡

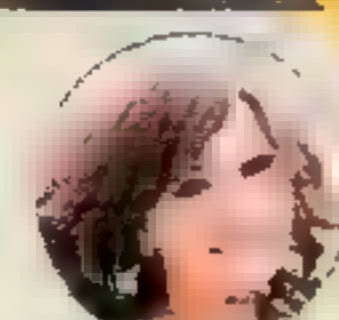


(兵庫県・花房香央里さん)



アンドリュウの  
「エッグタルト」

(1箱6個入り) ¥840 / アンドリュウ  
大阪土産に重宝してるこのエッグタルト。甘いもの好きには絶対に喜ばれる一押し品なの♡ クリーミーなエッグクリームと香ばしいパイ生地のコラボがたまらないよ♡



(東京都・水野祐香さん)

お嬢さん30人に聞いた!!

## みんなの手みやげ事情調査!!

手みやげ=気持ちとは言うものの、意外と悩みが多いものだと発見! みんなどうしてるのかりサーチしました♡

### あるある手みやげ失敗

#### 失敗その1

定番のエビせん。箱入りより袋入りのほうが安かったのでもちろん購入し友達にあげたら「普通箱入り買うでしょ」ってツッコまれた。ケチはバレる。(ゆかりさん/33歳)

#### 失敗その2

彼の実家は堅い家柄で両親も高齢。彼ママへ最近話題の出口を持って行ったら「聞いたことないわ」と一蹴。相手の歳に合わせたお店選びをするべきだったと後悔。(紀子さん/30歳)

#### 失敗その3

キャバ時代、50代のお客様にお世話になる出来事があったのでマカロンをプレゼント。後々ママに「若い娘の食べ物に年上にあげるなんて失礼!」と怒られた。(えみさん/27歳)

### 会社年上の方へのおみやげ平均

平均

¥2,487

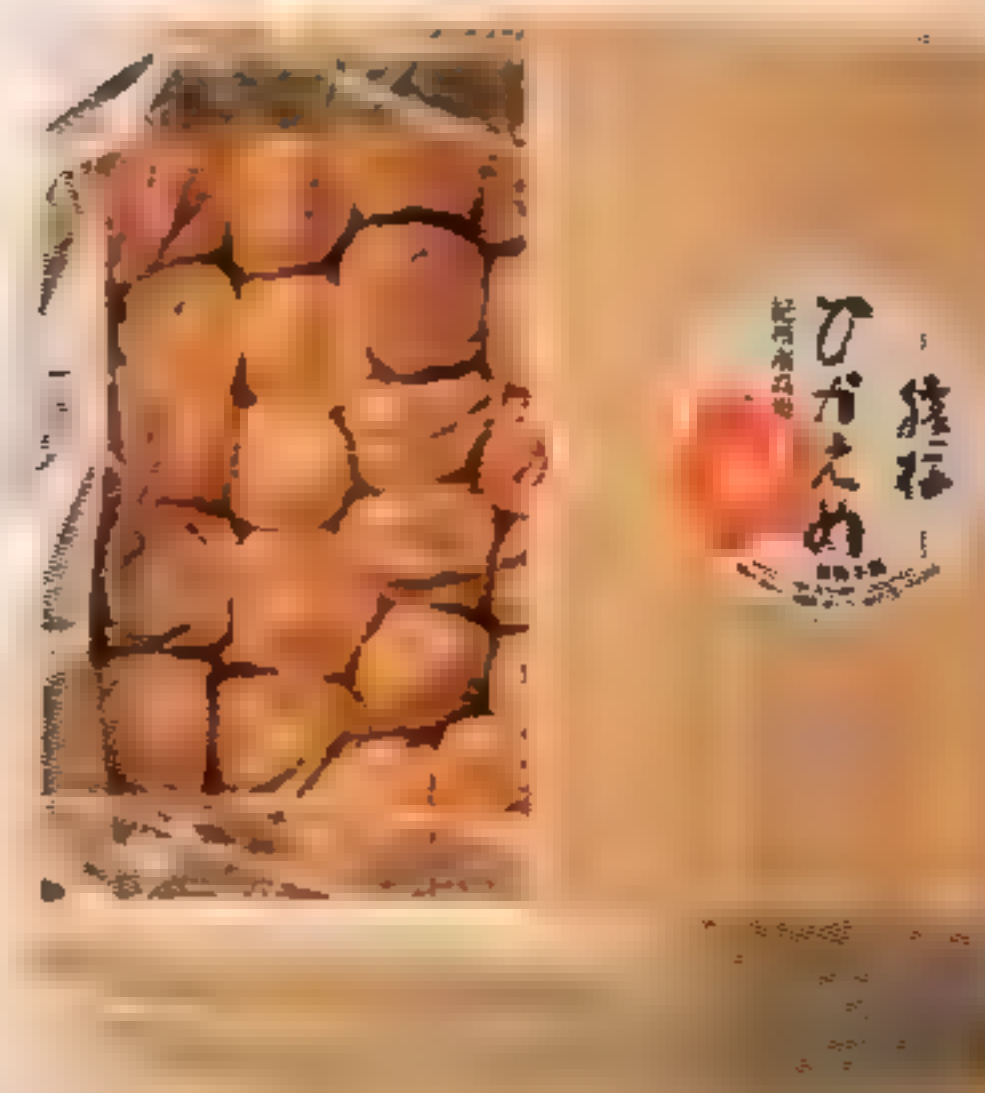
「見栄を張るわけじゃないけれど適当にしちゃうとマナー知らずと思われるからプレゼントには気を遣うようになった」(知恵さん/26歳) というアラサーらしい声が多く。「若い頃は安いものをあげても笑って許されたけどもういい大人。選ぶ品や値段で自分の品格を判断される気がするから気を抜けない。」(ゆきさん/32歳)

### 友達へのおみやげ平均

平均

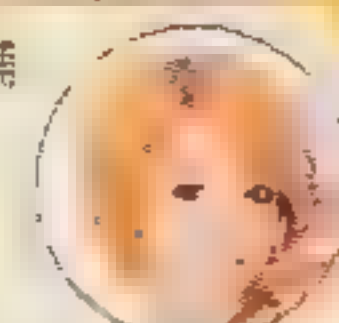
¥1,329

「高いものをあげると相手に気を遣わせることになるし、お返しに面倒だと思われる。気軽に支払える額のものがお互いに楽」(友里さん/29歳) 「あげる人が多いときは正直500円以下。地方ならそれでもいいもの買える」(遙さん/27歳) 「ムリして買うくらいならあげない!」(みかさん/30歳) お財布事情がリアルに表れる模様!



猿梅の「梅干し」

猿梅ひかえめ手みやげ用木箱入り (420g) ¥2,625 猿梅本舗  
めっちゃウメえ! っていう冗談も言いたくなるほど本当においしくて、梅干しが苦手な人に食べさせても感動される! ご飯にはもちろんおやつにもぴったりの甘い梅♡



(東京都・みきていさん)



# 人生のムダをなくし隊

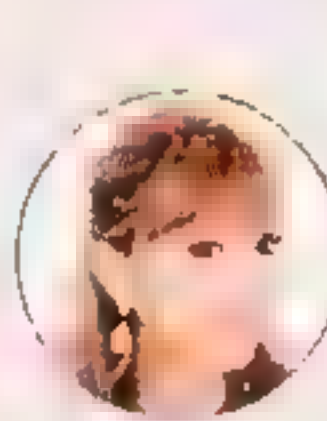
「ムダなことを考えて、ムダなことをしないと、伸びません」とは野球選手イチローの言葉★ でもやっぱりムダは減らしたい♡じゃ半分だけあやかりよう！ ってことで、みんなでムダについて真剣に考えてみました♡

EDIT&TEXT\_Hironeko-A

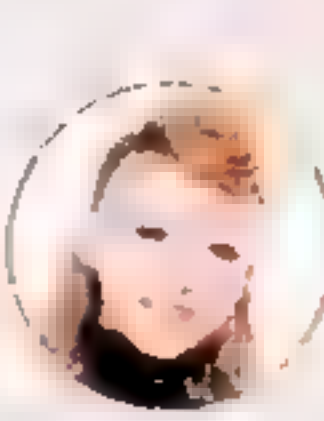
## 時間のムダをなくし隊

ふと振り返ったときに何も残らなかった…。という人生だけは絶対に避けよう!!

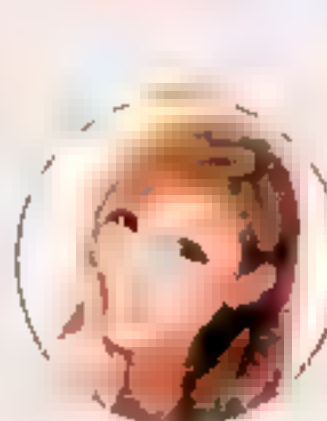
なぜ、私はあんな無駄な時間を  
…と思う第1位は  
睡眠だけで一日が終わったとき!



**家でマン**  
退屈した方が…。  
昔はうしおとらを読んで引きこもってた。でもジム通いを始めたら生活リズムが整って前よりもアクティブに♡ (東京都・加賀美早紀)



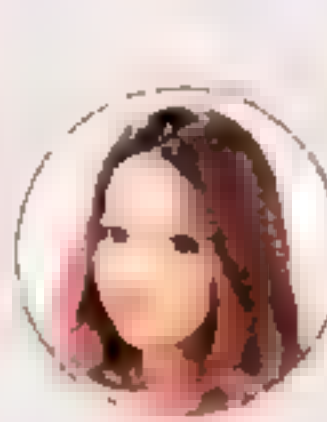
**かーちゃん**  
家に1人では淋しいし苦痛。  
飲みに行きつぎ合いを増やすなどの行動を起こして、時間を有効活用する♡ (大阪府・河崎ちのさん)



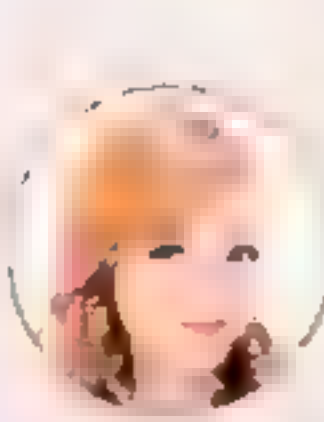
**楽しいことを**  
沙世が唯一ムダだと思うのは笑わない日。小さなことでもたくさん笑っておけば、今日は充実した日だったと思える♡ (東京都・早川沙世)



**朝から元気に動ける★**  
主婦のことも遊ぶようになってお店中心の生活を送ってた頃より視野が広がった♡ (東京都・美咲さん)



**家でマン**  
家でいてもムダに寝ちゃうし1人で考え事するとマイナス思考になる♡ 朝早く起きて動いての方が1日充実★ (東京都・杉山佳那恵)

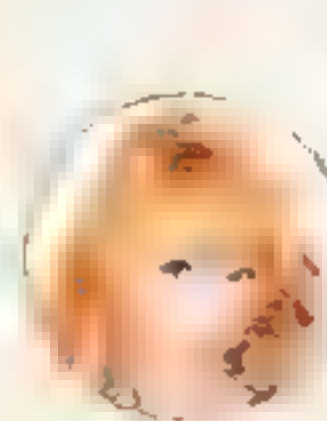


**移動のついでに**  
元の場所に戻すクセをつけてる。時短だし部屋を片づける時間も断捨離できる♡ (東京都・MERIさん)

## 恋愛のムダをなくし隊

「続ける」or「別れて次に行く」。運命の二択を誤るとダメージがハンパない!

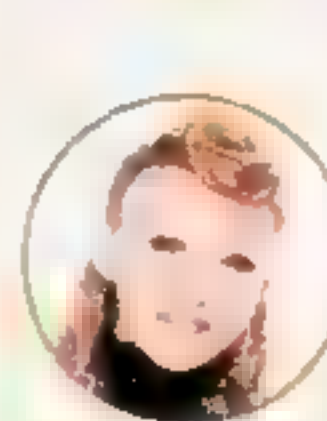
未来がない男と  
ズルズルつき合う時間ほど  
ムダなものはない!



**昔を引く**  
昔、彼のイヤな部分が変わるのを信じて2年以上もムダにした。新しい恋を見つけたら、やっと別れる決心がついた。 (東京都・桜井莉菜)



**イイ子になり過ぎず**  
イイ子になり過ぎず、自分の大事なことは貫くべき。その方が合わない部分を見極めやすいので時間の無駄も防げます♡ (滋賀県・けいこ)



**流れてつき合ってる間に**  
流れてつき合ってる間に、新しい出会いを逃してると思うもったいない! 心を鬼にして彼への想いを断つ。 (大阪府・河崎ちのさん)



**チューしたくなくなったら**  
チューしたくなくなったらそこで別れよう! 愛情と情を見極めて、この人と人生を共にしたいと思わなくなったら即リリース。若さをムダ使いしたらあかん! (東京都・MERIさん)



**同じ期間でケンカが少なくなれば**  
「次同じことしたら別れよう」って感じで。ズルズルつき合っても時間のムダだし自分の性格もゆがむから良くない! (東京都・杉山佳那恵)

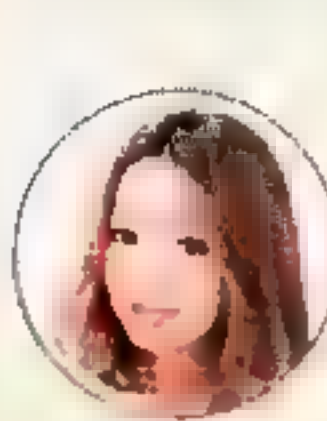


**好きより嫌いな部分が多いなら**  
好き部分と嫌い部分を紙に書き出して判断。迷うときは信頼できる友達に相談して背中を押してもらおう★ (東京都・水野祐香さん)

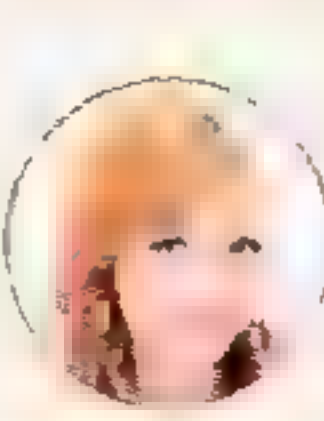
## 人間関係のムダをなくし隊

重要なのはつき合う人選び。いい人になり過ぎても誰の得にもならないよ!

女はおのれのためのみに  
生きず!! でもマイナスな  
人間関係は断ち切りたい!



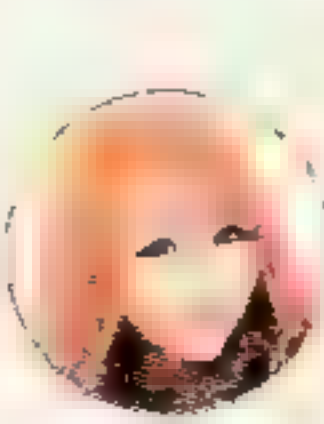
**自分と確かめてから**  
参考までに話は聞くけど、ヤバイとか嫌と感じたらそれ以上深入りしない。空いた時間で大事な友達を大切にする♡ (東京都・杉山佳那恵)



**バツグンな人**  
愚痴っぽかったり嫌なことをしてくる人は後回し。大事な人との時間を大切にしたい方がストレスもなくなる♡ (東京都・MERIさん)



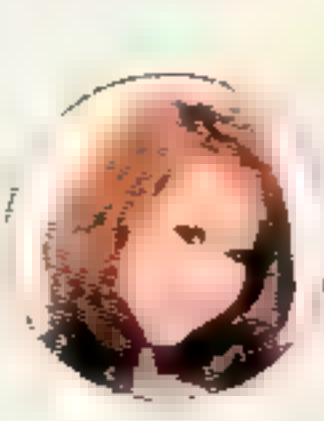
**人に冷たいと思われても関わらないのが一番**  
誰にも悪いことしてないし巻きこまれずに済むから嫌な気分にならない。 (滋賀県・けいこ)



**幸せじゃない人のアドバイス**  
幸せじゃない人のアドバイスだとあまりうまくいかない。幸せな人の意見を聞いた方が恋も物事もうまくいく。 (東京都・木村美和子先生)



**昔はつき合いでいろんなパーティーに顔を出してたけど**  
昔はつき合いでいろんなパーティーに顔を出してたけど、本当に気が合う人ならイベントじゃなくても会える★ (東京都・水野祐香さん)

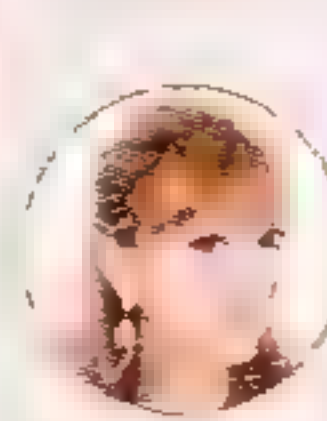


**ムリと伝えた上で補足として理由を話す方が回りくどくないから誤解が少ない**  
ムリと伝えた上で補足として理由を話す方が回りくどくないから誤解が少ない。人間関係にも疲れにくくなった♡ (大阪府・まなかさん)

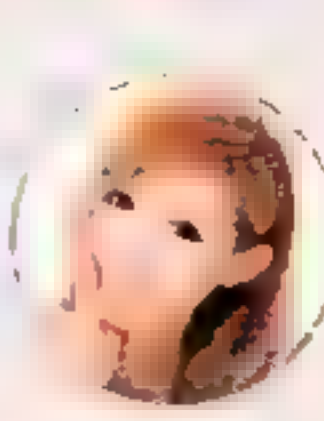
## 二日酔いのムダをなくし隊

「わかつちやいるけどやめられない」部門1位♡ やらかしや赤っ恥も超ムダ。

酒代、失くした記憶、くたばって  
動けない時間… 二日酔いなんて  
本っ当に無駄無駄無駄アツ!!



**春ウコンは美容、秋ウコンは肝臓**  
春ウコンは美容、秋ウコンは肝臓にいいんだって。ワインやシャンパンを1人で2本あけても二日酔いにならない♡ (東京都・加賀美早紀)



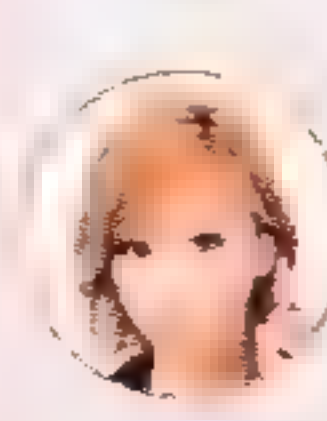
**前は自分から一気してたけど**  
前は自分から一気してたけど、さすがにもうヤバイ♡ ヘパリーゼで己の肝臓を守りつつ周りを楽しく飲ませる作戦♡ (東京都・早川沙世)



**飲み過ぎないし帰りのタクシー代も浮く♡**  
飲み過ぎないし帰りのタクシー代も浮く♡ あとカラオケBOXのサワーはヤバイから×! 飲むならビールで! (東京都・水野祐香さん)



**自分が酔う酒量を把握して**  
自分が酔う酒量を把握して、ヤバイと思ったら「もう飲めない♡」と酔った振りして水を飲む。最初の演技が大事! (大阪府・まなかさん)



**昔はガンガン飲んでたけど**  
昔はガンガン飲んでたけど、がんばらなくてもいけると悟ったら無理しなくなった♡ 記憶も飛ばないから楽しい★ (東京都・美咲さん)



**寝てるのももったいないから**  
寝てるのももったいないからお店を開けて働く! おでん作ったりスタッフのこたちと話して気を紛らわす★ (大阪府・河崎ちのさん)







高須クリニック  
高須幹弥先生が  
もの申す!!

読者の美容整形に対するお悩み解消講座

失敗  
しない

# 施術の選び方

不意打ちで撮られた写メに年齢を感じる最近…美容整形で修復できるなら試したい♡でも最初はやっぱり不安♡そこで読者からのほうれい線・鼻筋・ダイエットのお悩みについて、美容クリニック界のカリスマドクター高須幹弥先生に聞いてみました♡

TEXT\_Yuka Mizuno

最近、笑わなくても目立ってしまうほうれい線のシワにギョッとします♡  
これ、ヒアルロン酸で消せるんでしょうか？  
キープするには何回くらい打てばいいのでしょうか？(I.Sさん/34歳/東京都)



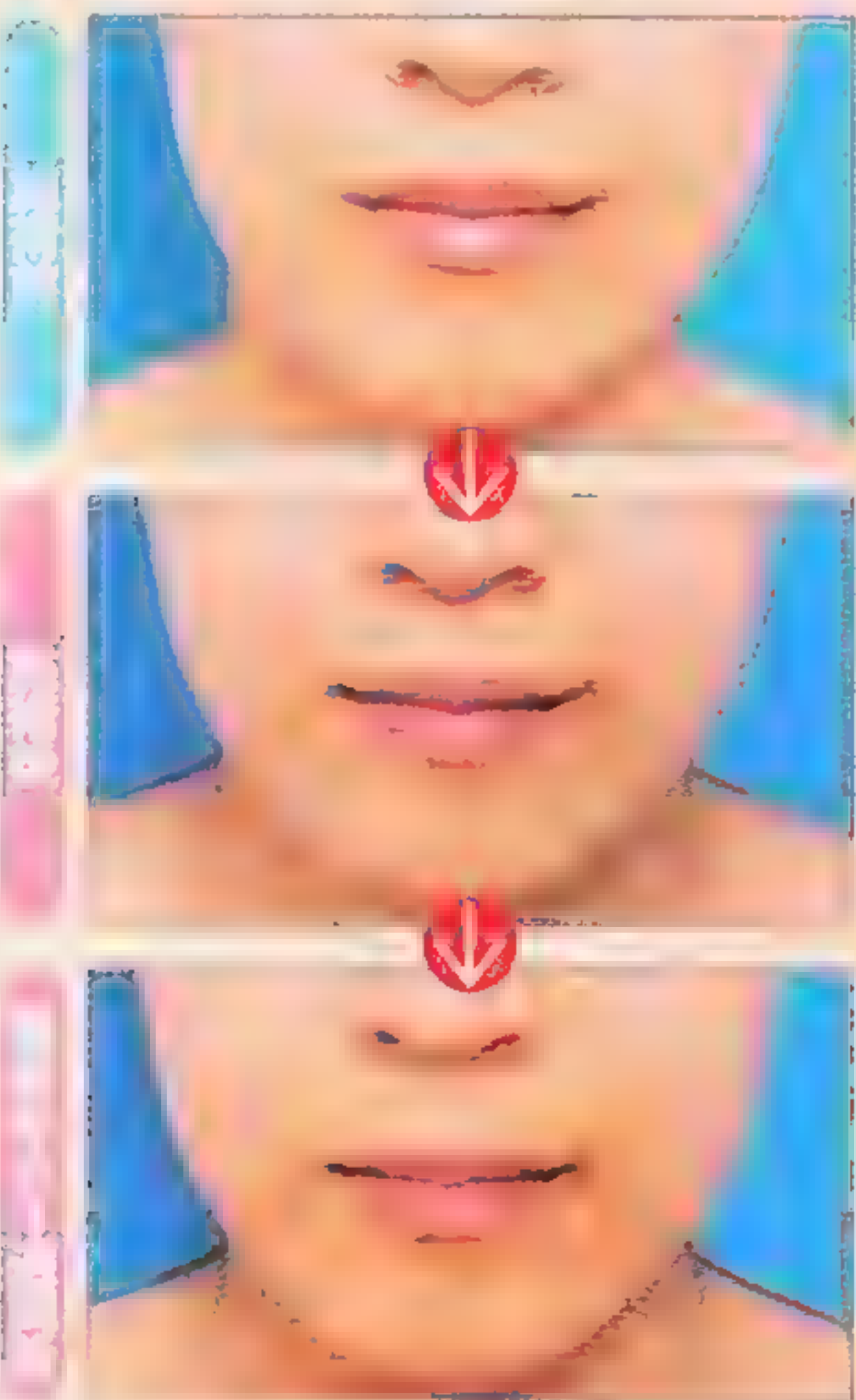
高須幹弥先生

高須クリニック名古屋院長。美肌治療・プチ整形、目鼻、若返り、豊胸手術、脂肪吸引、エラ、アゴ、頬骨削りなどオールマイティに美容外科全般の治療を担当♡

インターナショナル  
美容整形  
New

世界で美容整形の技術が進んでる国は日本、韓国、アメリカ、ブラジル、イギリス、フランス、イタリアなどです。東洋人に多い二重まぶた、目頭切開、鼻を高くする、エラを細くする、アゴを出すと言った施術に関しては、日本と韓国がトップでしょう♡

## ヒアルロン酸でほうれい線を薄くした症例



ヒアルロン酸1ccを、左右に半分ずつ注射した20代女性★  
注射直後で効果アリ♡腫れも少なく当日からメイクOK!  
ヒアルロン酸が肌に馴染んで、なんとほうれい線がなくなった!

## 消せます♡ シワが深くなる前に施術しましょう

注射直後はむくみや内出血が起こる場合がありますが、1週間後にはヒアルロン酸が馴染んでキレイな状態になります♡。シワの深さにもよりますが、左の20代女性は1回で満足されていたっしやいました。アメリカやスウェーデン製の上質なヒアルロン酸(¥105,000)を使っているため、1週間から2~3年キープできる患者さんもいます。このヒアルロン酸は粒子が細かく、体内に吸収されるのが遅いのです。細い針で打つので内出血も少なめ。ヒアルロン酸は酸性ですが人間の身体はアルカリ性なので、注射するときは痛いんです。そのため、当医院では施術前に局所麻酔で痛みを緩和していますので、ご安心下さい!

第1位

¥52,500~

第2位

¥367,500~

第3位

¥367,500~

第4位

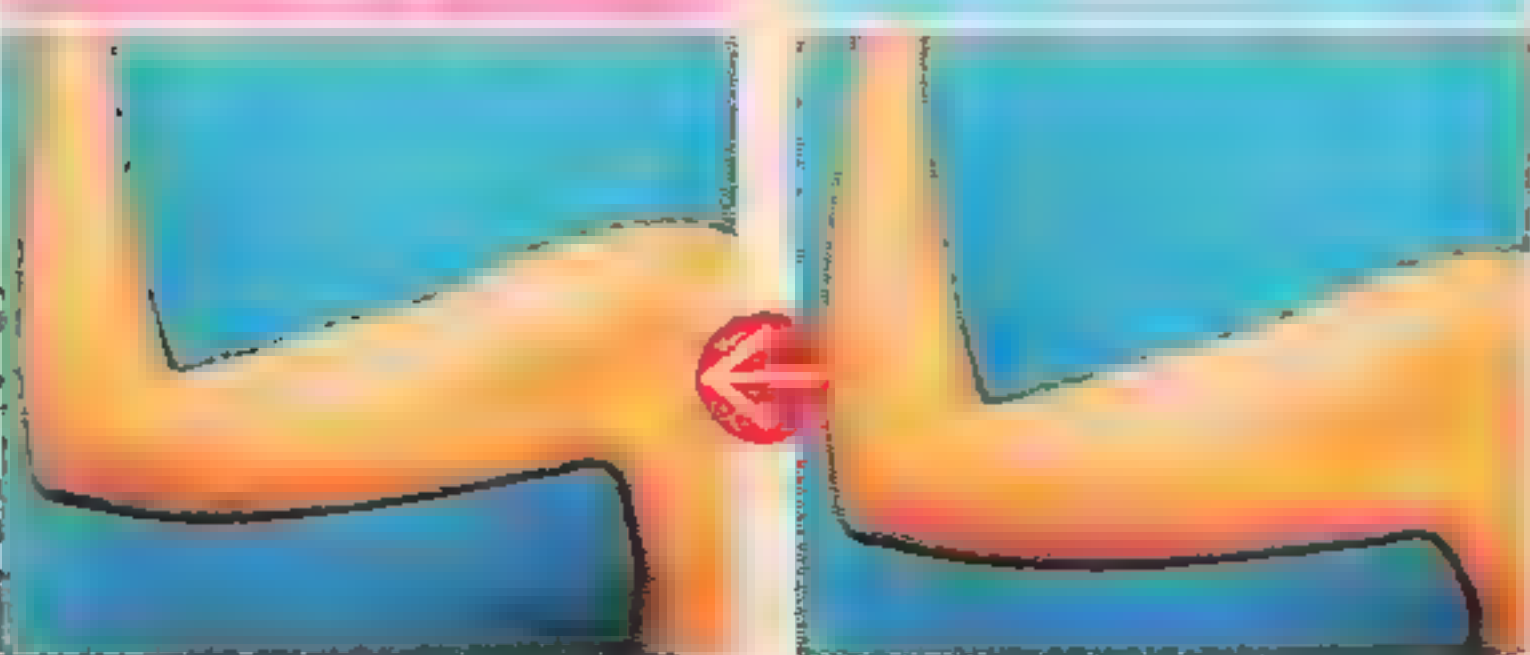
¥31,500~

第5位

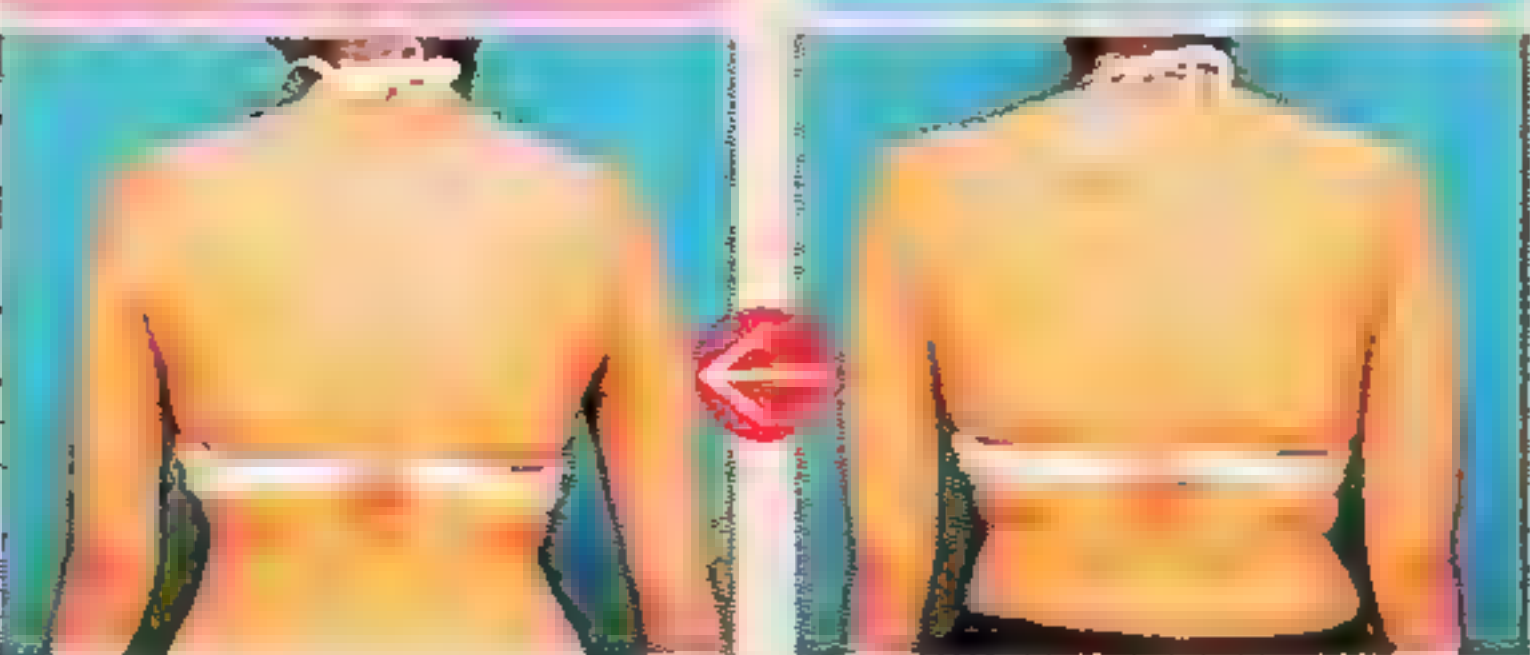
¥315,000~

夏に向けてサイズダウンしたいです!  
今の時期から始められて、自然に痩せたい♪  
リバウンドしづらくて、効果的のある  
ダイエットメニューはありますか?  
(C.Oさん/25歳/千葉県)

## イタリアンメソシェイプで脂肪細胞を溶解&排出するためリバウンドが起きない!



二の腕~ワキの下の注射(約¥315,000)でたるみがスッキリ軽減♪  
二の腕のたるみがコンプレックスの20代女性★(はがき2枚分)



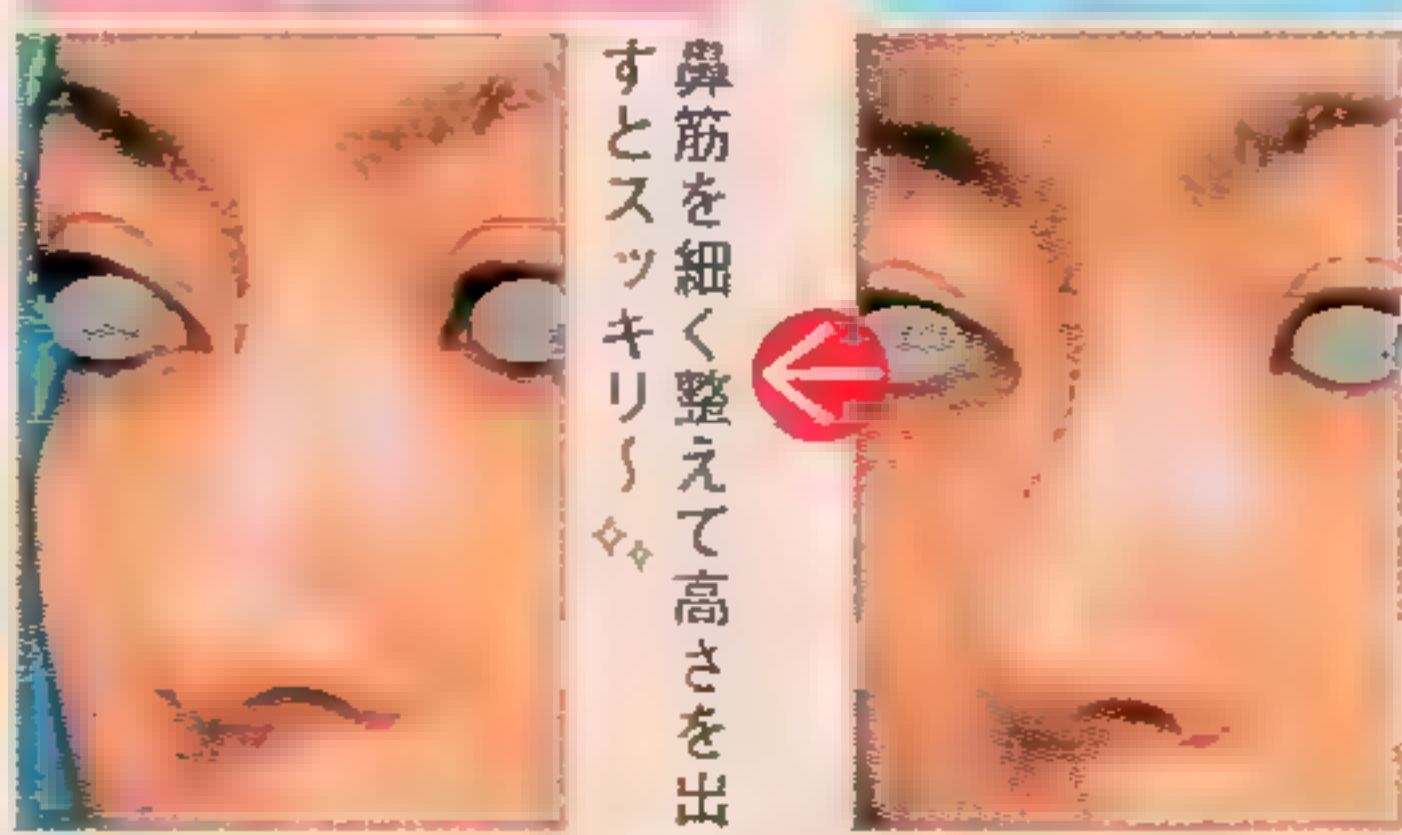
くびれがしっかり出てひとまわり以上の効果♡ウエスト上の背中の贅肉に広範囲に注射(約¥315,000)!(はがき2枚分)

## 脂肪細胞を溶解&排出するためリバウンドが起きない!

イタリアンメソシェイプは、顔はもちろんボディにも打てる脂肪溶解注射。2週間に1回注射×6回=1クルールの施術を行うことで、ワンサイズダウンすることが可能なんです♪脂肪吸引の施術は皮下脂肪をゴッソリ除去するものですが、大量に皮下脂肪がついていない場合は効果も薄く危険!! 10kg単位など大量に皮下脂肪がついている人に対して、ざっくり脂肪を落とすのが脂肪吸引。イタリアンメソシェイプは、皮膚の表面に凸凹や段差、シワもできづらいのですごくお勧めです♡。1クルールを行うと最短でも3ヵ月かかるので、2月のスタートでも終了するのは5月。露出のない今始めれば、薄着の季節にはきっと魅せたいボディに変化しています♡

目頭の位置の鼻筋を高くしたい!  
横顔のラインを整えたいのですが  
初めてなので知識がなくて不安です♡  
何を入れるのがベストですか?  
(K.Tさん/29歳/神奈川県)

## ヒアルロン酸で鼻筋を高くしたい!



鼻筋を高く整えて高さを出すスツキリ♡  
20代女性♡  
眉間が低いのが悩んだった

## シリコンプロテーゼで鼻筋を高くしたい!



施術後6ヵ月。眉間と鼻背までしっかりと高さ出し!  
鼻の根元と目頭のラインがほんでいる20代女性★

## 初めてならは鼻専用ヒアルロン酸がベター!

鼻筋や高さを出すなら、ヒアルロン酸(¥52,500~)とシリコンプロテーゼ(¥367,500)ですね。上質の鼻専用ヒアルロン酸は固くて持ちもいいので、1~2mmの細い鼻筋を作れます。ただし、他院の質の悪いヒアルロン酸やアクアミドなどが横に広がっている場合、細くするのはほぼ不可能なので慎重に♡。しっかりと高さを出すならシリコンプロテーゼですね。適切な形を選べば一生持ちますよ♪。L型の場合は鼻先が飛び出たり、ずれてブタ鼻になることも!! 当院では自然な仕上がりになるI型を使っています。鼻の皮膚は年を重ねるごとに薄くなるので、その人に合ったシリコンの形でないと不自然になっていきます。まずはその人に合った素材選びが大切!!



# 産むのも人生 産まないのも人生 出産後クラブ

第17回 元気な子を出産&育てるために心がけたいこと

結婚はもちろん、「子供が欲しい!」と気持ちに焦りも出てくるアラサー世代!! そこで今回は片野晶子先生を招いて、妊娠前から気をつけるべきことや産まれてからのケアについて聞いてみました★ ぜひ妊活に役立ててね♡

子供が欲しい  
お姉さん  
必読です♡

Part.7  
産んだら  
ボロボロは  
イヤ!

PHOTO\_Youki Oneyama(JOPS)



友志くん(3カ月)

行動科学博士  
(32歳/東京都)  
独身・子供なし  
片野晶子先生

主婦(29歳/埼玉県)  
既婚・息子1人・娘1人  
中出真菜さん

陽菜ちゃん(1歳)

光ちゃん(3歳)

主婦(28歳/東京都)  
既婚・娘1人・息子1人  
谷和香さん

主婦(30歳/東京都)  
既婚・妊娠10カ月  
古橋綾香さん

シロアクリニック勤務  
(30歳/東京都)  
既婚・妊娠6カ月  
鈴木未央さん

レシピ考案: 管理栄養士 土屋友美

赤ちゃんの体を  
強くする料理レシピ

材料[2人前]……高野豆腐大1枚、にんじん1/3本、れんこん1/3本、しいたけ2枚、オクラ2本、鶏もも肉100g、片栗粉大さじ3、  
A(醤油小さじ1、みりん小さじ1)  
B(だし汁2カップ、砂糖大さじ1、醤油大さじ1、みりん小さじ1)

- 鶏肉はさいころ大に切ってAの調味料で下味をつける。
- 高野豆腐は水で戻し、戻ったら水気を切ってカットする。片栗粉大さじ2をまぶして170~180℃の油で揚げ。
- オクラは半分に切り、同じ油で素揚げする。
- にんじんは花形、しいたけはいしづきを取り切り込みを入れる。
- 鍋に油を入れて①を入れ火が通ったら、れんこんを食べやすい大きさに切って入れる。Bを入れ沸騰したら④を入れて煮る。
- 火が通ったら②を入れ、水溶き片栗粉(大さじ1杯分)を加えてひと煮立ち。
- お皿に盛りつけ、オクラを添えたら完成!

アミノ酸の一種であるトリプトファンが多い高野豆腐と、良質なたんぱく質の鶏肉と野菜が一度に摂れる優秀メニュー! トリプトファンは体内に入るとたんぱく質の材料として使われ、余った分はエネルギー源になります♪

片野先生(以下、片) はじめまして。今日は妊娠や子育てに役立つお話をさせて頂きます。  
金 員 よろしくお願ひします♪  
片 そもそも赤ちゃんの脳は受精後2週間から作られます。  
鈴木未央 そんなに早くから?  
片 そうなんです。母体の栄養をもとにものすごい勢いで細胞分裂して、胎児になるんですね。だから妊娠前に栄養バランスのいい食事をしたり、規則正しい生活を送ることが大事なんです。  
古橋綾香 逆に健康じゃないとどんな影響があるんですか?  
片 胎児期や授乳期に栄養不良になつてしまつたら赤ちゃんは、大人になると心臓病や脳卒中、糖尿病や高血圧などの生活習慣病にかかりやすいと、さまざまな研究で裏付けされているんです。  
谷和香 母親って責任重大なんですね!! 私、息子を穏やかに育てたいんですけど、何かコツはありますか?  
片 よく胎教にはクラシックがいいと言われますが、波の音や鳥のさえずり、川のせせらぎなど、自然の音を聞かせることが安定すると言われてます。あと成長するにつれ、バランスのいい食事を摂取することがとても重要に★ 特にたんぱく質やミネラルは欠かせないですね♡  
中出真菜 子供は3歳までに体質が決まるって本当ですか?  
片 性格や体質など、子供の個性は3歳までに決まると言われています。妊娠前のお母さんの影響も含まれますので、妊娠中の方は、自分の生活を見直すことから始めてほしいですね!  
古橋綾香 それ以外に子育てに大事なことはありますか?  
片 日常のコミュニケーションです。たくさん話しかけてあげることが大事。特にお母さんのメンタルに左右されがちなので余裕をもつて接してください♡  
金 員 やつぱり子育てに一番大事なのは母の愛なんです♡

## 妊娠中に避けるべきこと/

- 喫煙・煙草の煙を吸う
- マーガリンやショートニング、バターなどトランス脂肪酸の多い食事
- 魚や肉の生での摂取
- 極端なダイエット
- 野菜やたんぱく質の少ない食事
- ヘルペス菌、サイトメガロウイルスへの感染
- 妊娠中に風疹や水ぼうそうにかかる
- 性感染症にかかること

脳:たんぱく質・DHA・ミネラル

脊髄:葉酸・ミネラル

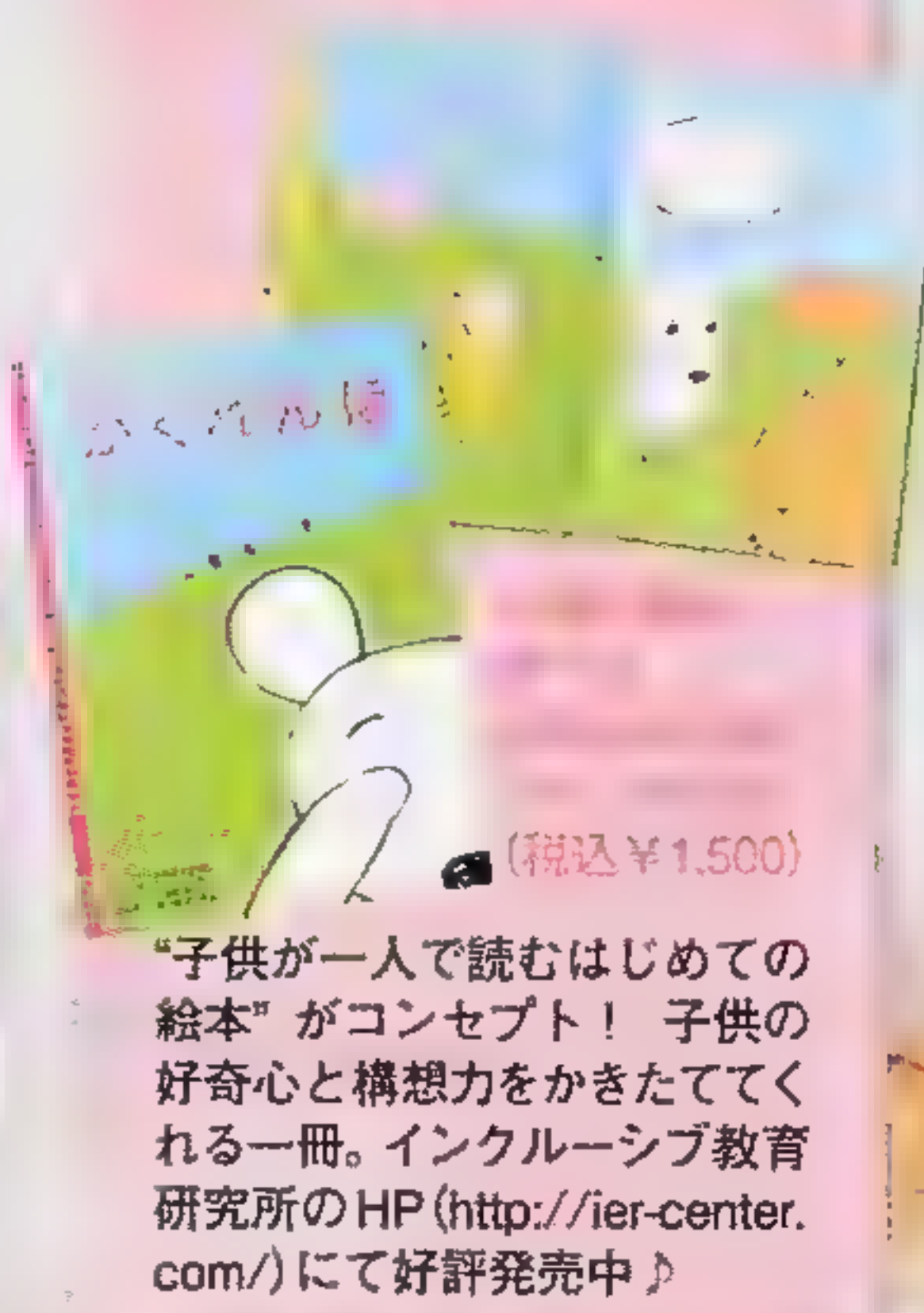
内臓や髪:たんぱく質

手足:カルシウム・ムコ多糖

細胞の活性化:亜鉛



筑波大学大学院・人間総合科学研究科 感性認知脳科学専攻修了。小児発達障害の解明や対応法の開発・研究を行い、教育学修士・行動科学博士を取得。2010年障害児のための“教育から雇用までのトータルサポート会社”、株式会社インクルーシブ教育研究所を設立。



“子供が一人で読むはじめての絵本”がコンセプト! 子供の好奇心と構想力をかきたててくれる一冊。インクルーシブ教育研究所のHP (<http://ier-center.com/>)にて好評発売中♪

女性に多い冷えを解消する“よもぎパッド”は骨盤と卵巣の冷え防止に産前産後効果的です♪10枚入り約630円★ドラッグストアなどで購入できます♡



注入系施術で人気のボトックス★

手軽に打てるからこそ知るべきことがたくさんあるんです!!

# ボトックスとの付き合い方

シワが劇的に消えるボトックス注射だけど、効果が劇的な分「効き過ぎて能面のような顔になったらどうしよう」と不安を感じるのもまた事実。そこで改めてボトックスをお勉強。正しい知識を得れば百戦危うからず♥

Part8  
男は胸筋♥  
女は顔筋!!

PHOTO\_Yoshinobu Bito  
TEXT\_Midori Sasaki

では、表情筋に支障のない打ち方があるなら打ちたいですか?と聞いたところ…

Yes…96%  
No…4%

不安が解消されるなら打ってみたいと答えたコが96%も!!  
ボトックスの知識をしっかりと身につけてトライしたい!!

表情に支障がないなら  
おでこのシワに絶対打つ!!  
(亜由/28歳)  
若いうちに打っておくと  
シワ予防になるんだって♥  
(恵里子/31歳)



RUNWAY channel  
ブローガー(26歳/千葉県)  
バツイチ独身・息子2人  
鈴木愛美さん

## 1 ボトックスの種類&概要&金額目安

A型ボツリヌス毒素から抽出した成分でアラガン社の登録商標薬剤。広くクリニックに置かれてるよ!	¥12,000~120,000
日本の製薬会社から発売されていて厚生労働省の承認を得たもの。成分はボトックスと一緒です★	¥12,000~120,000
ボトックスと同じようにシワに効果を発揮する。韓国製で金額が比較的安く、置いてるところが増えています♥	¥4,500~10,000

ボトックスという名称は…  
アメリカの製薬会社アラガン社の製品名のこと。本来の製剤名は「A型ボツリヌストキシン」なんです♥  
※注入金額はクリニックごとに異なります

## 1 ボトックスと表情筋との関係って?

筋肉の動きを止めて表情によってできるシワを緩和させる! 筋肉と筋肉が交錯して複雑な表情を作り出しているのが表情筋★ そのため、ボトックスを打った部分の筋肉がリラックスすることで、別な部分の筋肉の動きが強くなってしまったりすることも…! ヒアルロン酸のように気になる部分に打てばOK、という単純な仕組みではないところが難しいところ。筋肉の動きを熟知した経験豊富なドクターに打ってもらうことがボトックス成功の法則だよ♥

## 2 姉世代のコに聞いたボトックスに対するイメージ

不安なし…14%  
効果が持続しない…8%  
後遺症が…16%  
表情に支障が出そう…44%  
妊娠に影響がありそう…18%

おでこに打ったコが目が開きづらくなったって…! (まゆ/29歳)

♥ひきつったような顔になるって噂を聞いたことが…。 (美奈/32歳)

ボトックス打って3カ月は妊活しちゃダメって本当? (祐子/30歳)

イベントコンパニオン  
(29歳/東京都)  
独身・子供なし  
奥山絵里奈さん



44%のコが表情筋に支障が出るとの噂を聞いたと答えました!!

### 注入箇所その4 おでこ

深い表情ジワと浅い加齢によるシワが混在するエリア★ 表情ジワには筋肉に注射して、浅いシワにはマイクロボトックス法がおすすめです。ピンっとハリも出てピカピカのおでこになります♥

### 注入箇所その5 眉間

眉間を寄せるクセでできる表情ジワ。筋肉に打つと、シワがスッキリくなります♥ 多く注入し過ぎると、まぶたが重く感じたりまぶたが少し下がったように感じることもあるから注意してね!!

### 注入箇所その6 目尻

笑ったときにできる表情ジワ。深くなると、笑ってないときでも溝に…! 笑ったときの顔を見て、シワができなくなるように注入する位置を決めて打つよ★ 量はシワの深さで変わります!! 通常は0.2~0.4mL

### 注入箇所その7 ほうれい線

小鼻の横に0.06~0.1mLを左右両側に注入することで、ほうれい線の上側の線が目立たなくなります♥ だいたい1週間くらいでシワが浅く感じるよ! 溝が深い人にはヒアルロン酸注入との併用がおすすめ。

歌舞伎町蘭○勤務  
(30歳/東京都)  
独身・子供なし  
美咲さん

## ボトックス注入箇所早わかりMAP

表情筋を制する者が年齢を制する! ということで、シワの出やすい部位ごとに狙える効果が一目瞭然な顔面ボトックスMAPをどうぞ! 顔のパーツによってさじ加減が細かく変わってくるので打ち方や注意点を参考にしなね♥

### 注入箇所その1 眉上

眉を上げる表情によってできる表情ジワで、筋肉にしっかり注射します★ たくさん注入し過ぎると、まぶたの重い感じが出たりまぶたが少し下がった感じになることも…! 注射する場所で眉の位置も変えられるよ!

### 注入箇所その2 目の下

表情ジワと乾燥や加齢による小ジワが混在するエリア。目のキワに注入すると目をパッチリさせる効果も♥ 薄めのボトックスを少量ずつ皮膚の浅い層にポイント注射するマイクロボトックス法がおすすめ★ 量は平均0.4mL。

### 注入箇所その3 口の上

歯茎が見えてしまうガミースマイルの場合、ここに注入することで笑ったときにあまり歯茎が出なくなるよ! 左右対称に2~4点0.12~0.24mL注入します★

わかばクリニック監修  
※打つ間隔はその方のシワの寄り方によって異なります。打つ量もシワの深さや多さにより調節します。



# クリニック別 ボトックス打ち方講座

ボトックス注射のあらましが分かったところで実際にボトックス注射をお試し。注入する深さや濃度など症例でチェックしてみよう!

After(ボトックス4日後)



目が開き難くなるのが不安だったけど全然平気。シワも浅くなったし目の周り全体にハリが出てピンとした!

ふとしたときに寄っていた眉間のシワシワがなくなった。眉毛が重いか動かし難いとか違和感も全くナシ♥

## 工藤先生のボトックスの打ち方★

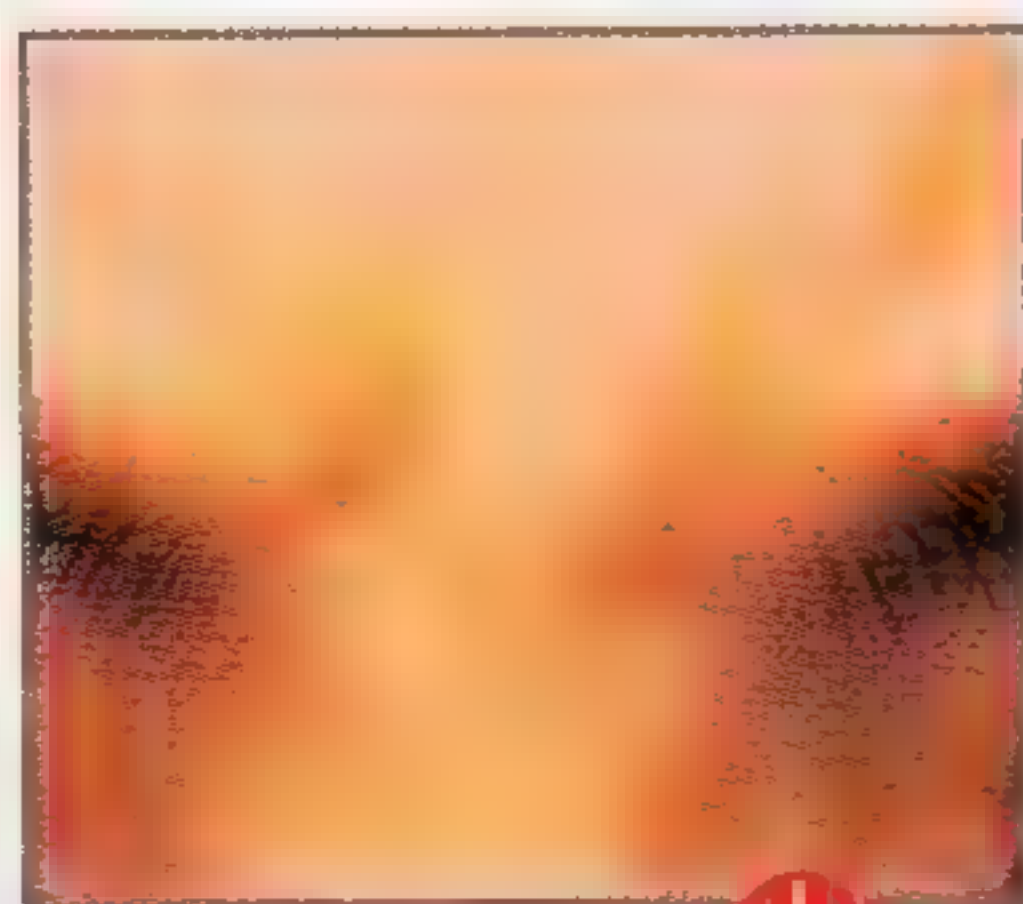
自然な表情が出るマイルドな仕上がりを目指しているので1回の注入量は少なめにしています。その分、3週間以内であればボトックスの追加は無料です♥

### 部位別ボトックス料金表

眉間のシワ	¥17,850
目尻のシワ	¥16,800
口元のシワ	¥39,900 (マイクロボトックス)

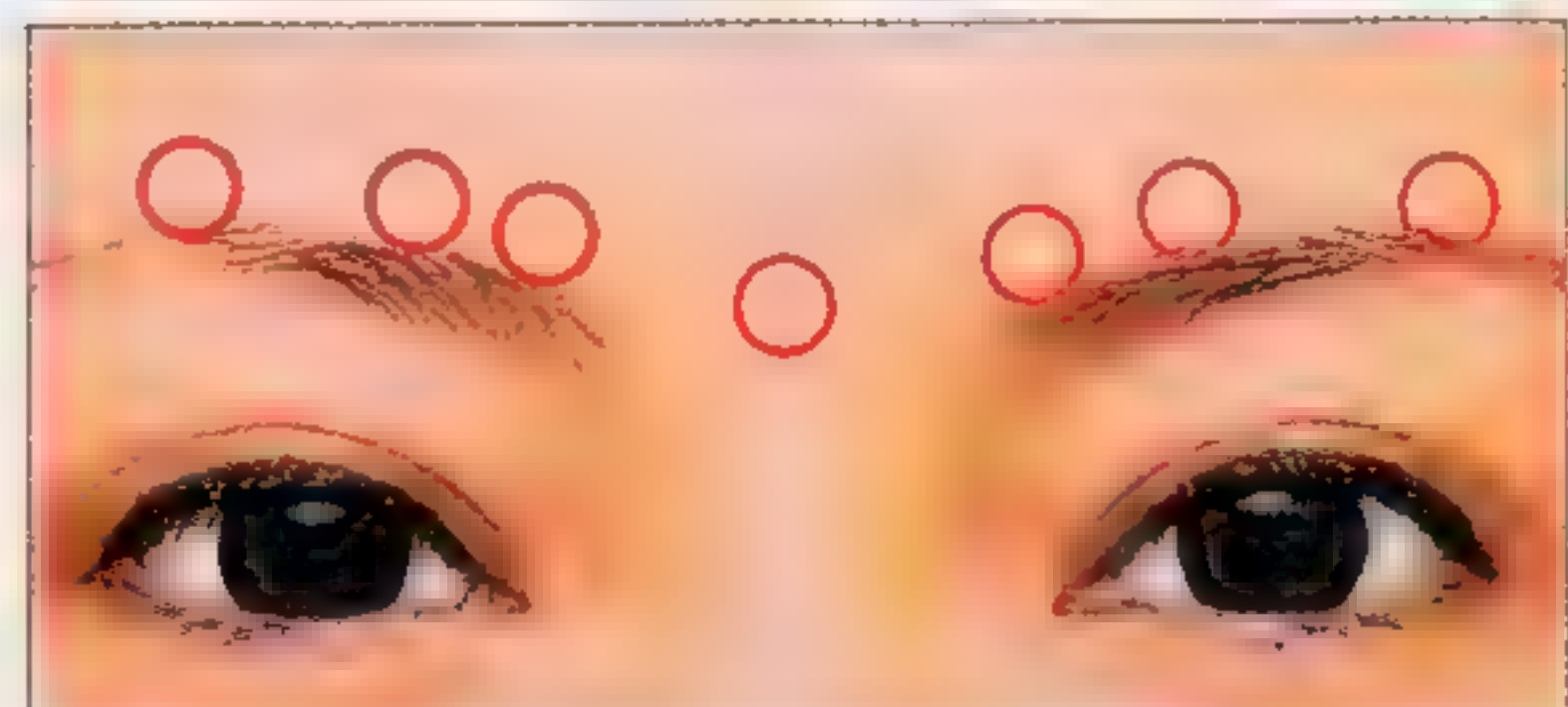
\*3週間以内は手技料¥5,000のみでボトックスの追加無料

目のシワ



目の表情が豊かで眉毛もよく動くため、眉毛周辺の筋肉がよく発達しているタイプ。シワというほど深く刻まれてはいないけど放置すると深い縦ジワに!

ここに打つ!



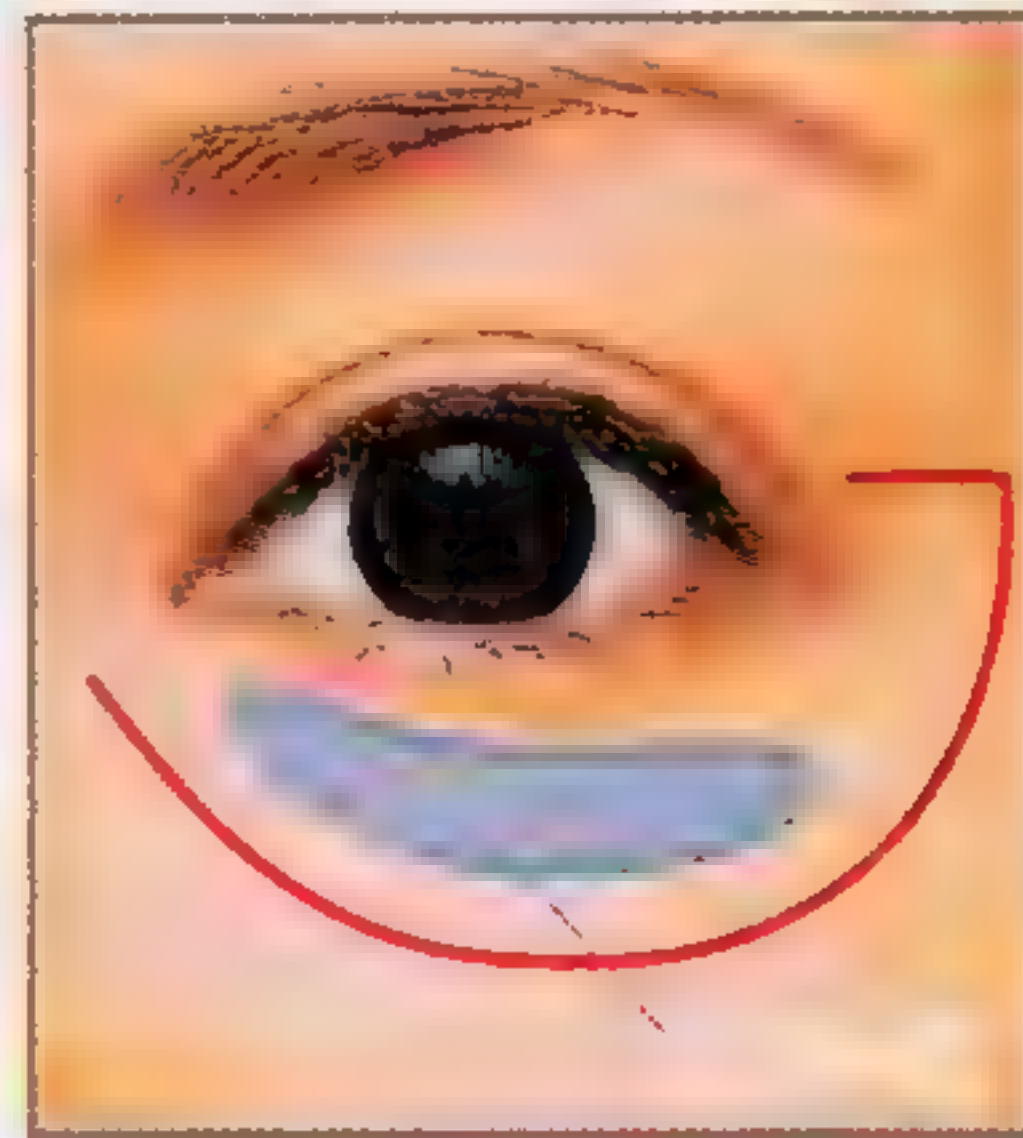
周囲1cmの範囲に効く濃さで筋肉にポイントで打つよ。眉間の中心に0.08ml、眉頭の上2カ所に0.02mlずつ。眉尻の上1カ所は上がり眉予防として浅めに0.01ml注入!

目尻のシワ



目尻に刻まれた2本のシワは表情筋によるもので目が大きい人によく見られるシワ。元々皮膚が薄いので肌にハリがなくなるとちりめんジワも寄りやすい!

ここに打つ!



ボトックスを目尻のシワに沿って0.08mlずつ筋肉に打つよ★ ちりめんジワにはごく薄い濃度で上下左右5mm間隔で0.01ml×20カ所ほど皮膚に注入していきます♪

32歳/東京都  
専業主婦  
本田和恵さん

## 本田和恵さんのシワお悩み箇所

老けて見える眉間のシワ

目尻とちりめんジワ

お世話になったのはココ

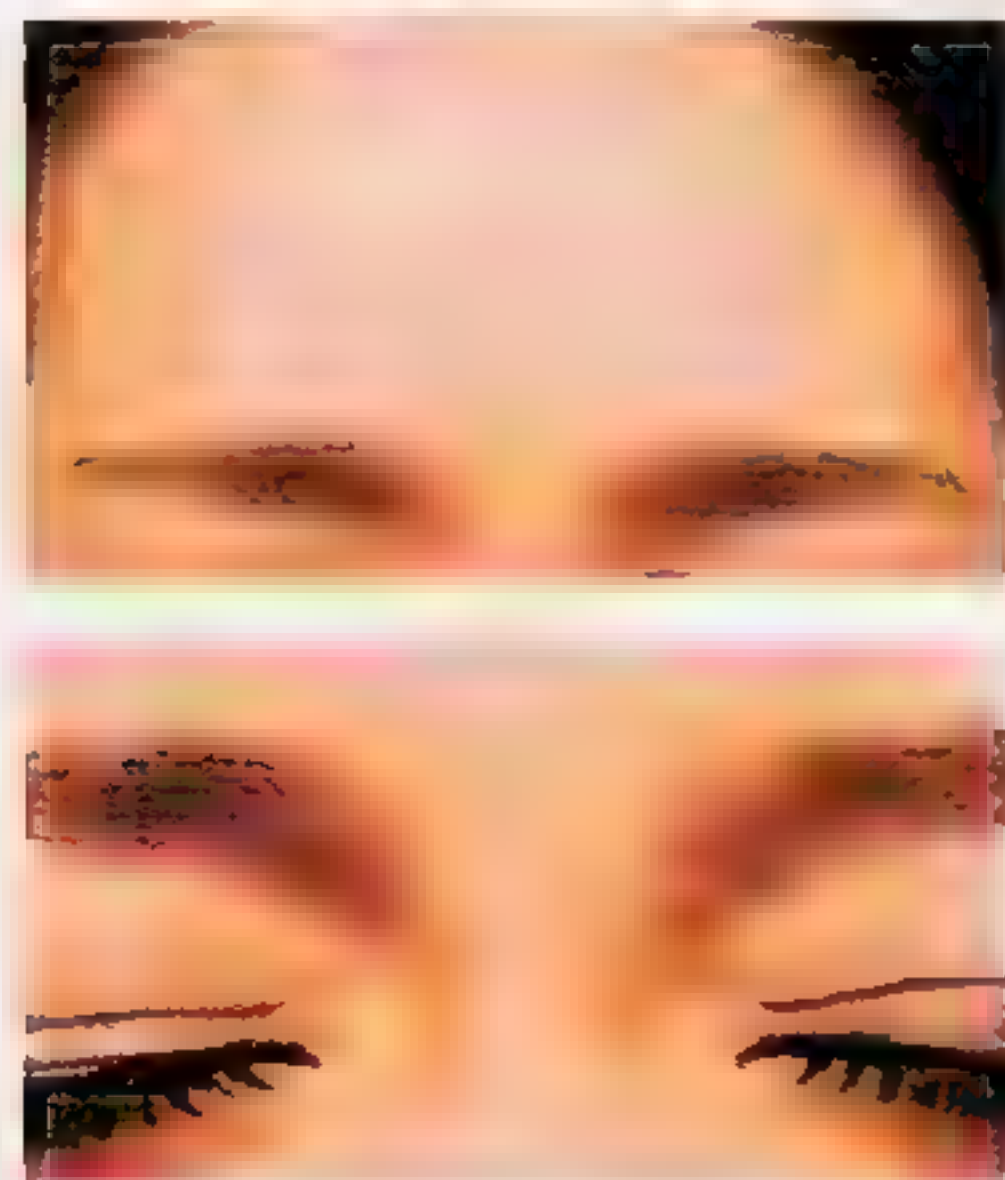
わかばクリニック



東京都港区六本木7-15-10  
グローバルビル6F  
☎0120-118-277  
<http://wakabamc.com/>

工藤さやか先生

After(ボトックス4日後)



最初はおでこに皮膚が張りつくような感覚があったけど、それも2~3日でおさまったよ!今はつるんとした感じに♥

注射前と注射後では感覚的には変化はないけど、鏡を見ながらシワを寄せてみたら全然出なくてビックリ♥やってよかった★

## 野村先生のボトックスの打ち方★

ボトックスは使用量や打ち方によって効果に差が出ます。当院ではその場で筋肉の動きを細かく確認しながら濃度や量を微調整して慎重に注入しています。

### 部位別ボトックス料金表

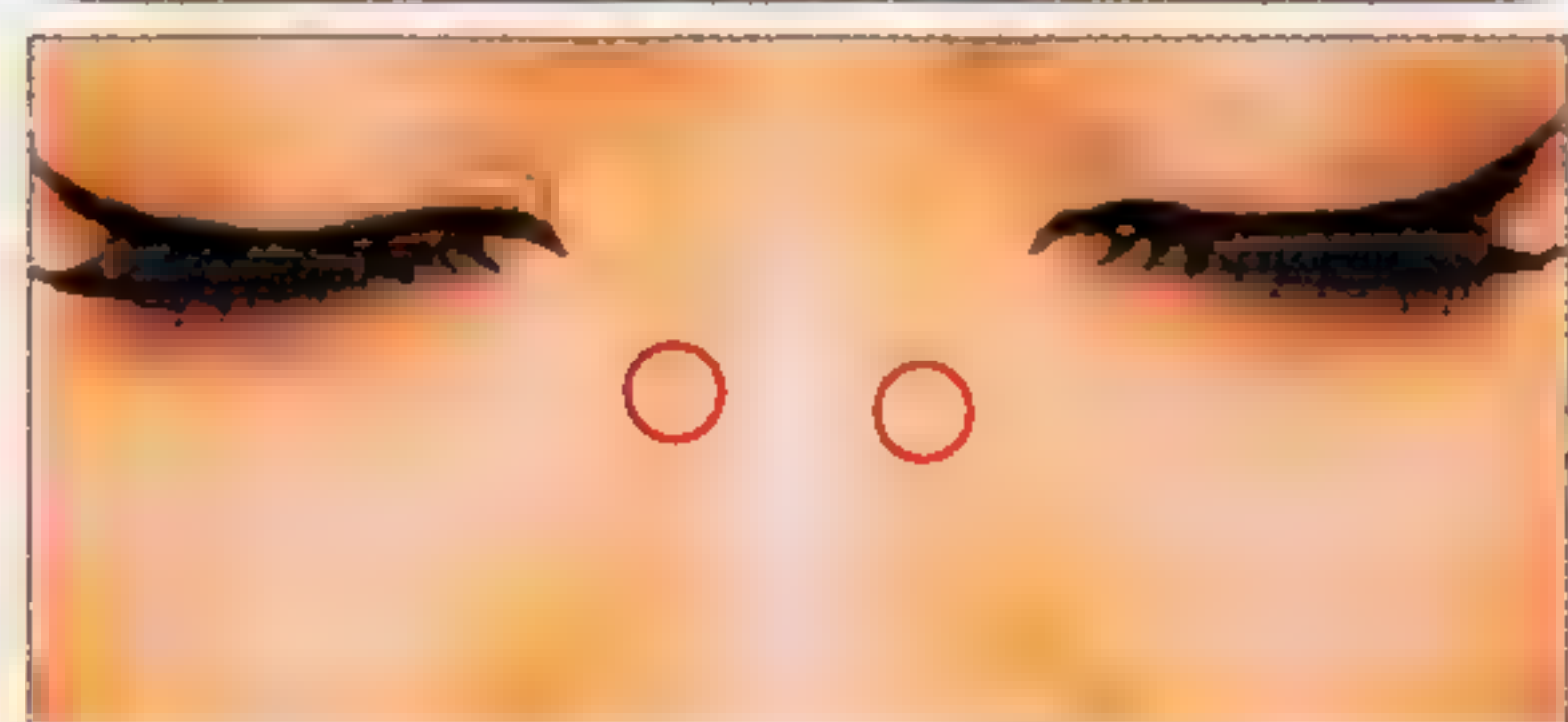
額のシワ	¥31,500 (キャンペーン中は30%off)
眉間のシワ	¥31,500 (キャンペーン中は30%off)
鼻のシワ	¥21,000 (キャンペーン中は30%off)

目のシワ



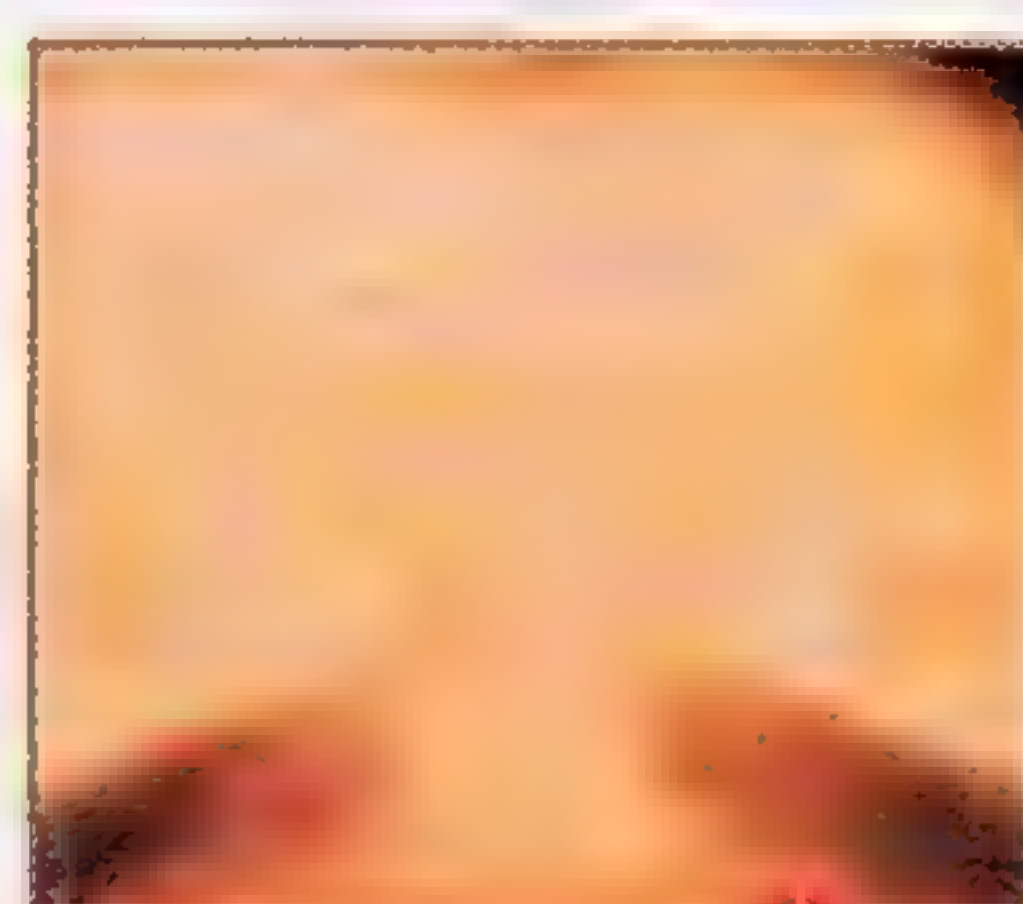
鼻の付け根に出るブルドッグ的なシワ。表情を作ったときにしか出ないものの印象を大きく左右するのであらかじめシワが出ないようにしておくのも手!

ここに打つ!



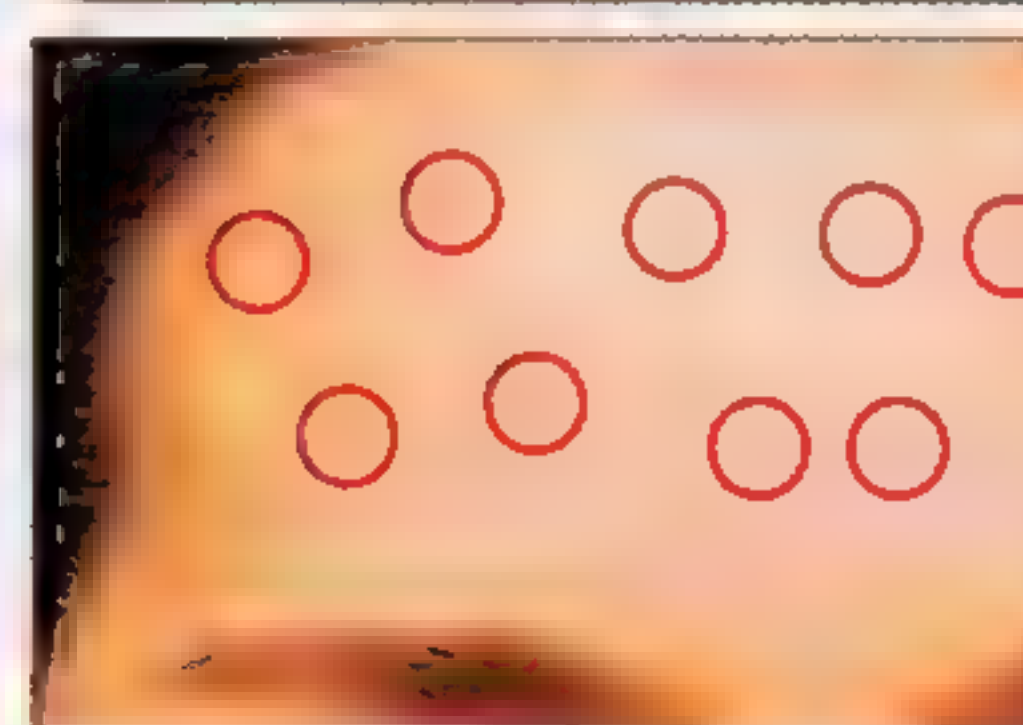
もう既におでこにボトックスを打っているんで、ここでは鼻の付け根に出る縦ジワにのみ注入します。シワの横に片側0.1mlずつ筋肉にしっかりと打ったよ★

目尻のシワ



眉毛を上を持ち上げる前頭筋と眉間にシワを寄せる筋肉が同時に動くタイプにできるシワ。中央付近は普通の濃度で、左右は浅いから薄めのボトックスで十分♥

ここに打つ!



最も効かせたい眉間の真ん中には筋肉に深く0.1ml。おでこ中央5カ所の筋肉には薄めの濃度で0.05mlずつ、外側8カ所は皮膚の浅い部分にごく薄い濃度でトータル0.2ml注入。

28歳/東京都  
専業主婦  
杉山佳那恵さん

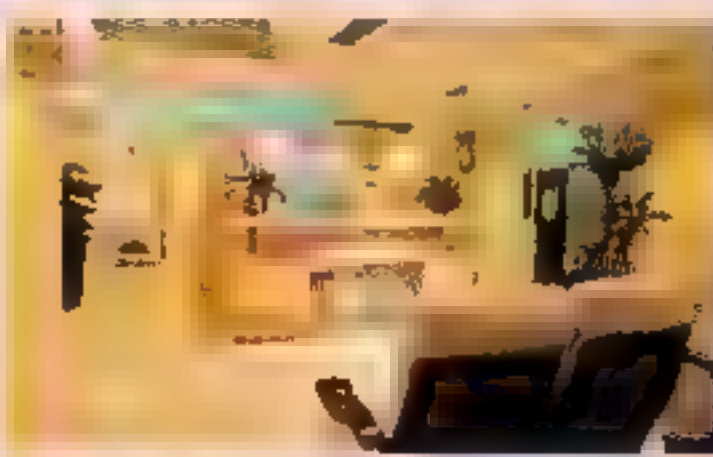
## 杉山佳那恵さんのシワお悩み箇所

おでこの横ジワ

鼻の上に寄るシワ

お世話になったのはココ

青山外苑前クリニック



東京都港区南青山2-5-17  
ポーラ青山ビル1-2F  
☎03-5772-4575  
<http://www.ag-clinic.com/>

野村智史先生

主婦  
33歳/東京都  
既婚・息子1人  
久野泰子さん

木村美和子先生  
副院長  
32歳/東京都  
独身・子供なし

六本木ベルラ勤務  
34歳/東京都  
独身・子供なし  
LALAさん

ミッツブランディング  
代表取締役  
27歳/東京都  
独身・子供なし  
金本かすみさん

まつ毛専門店  
グランドアイズ代表  
32歳/愛知県  
独身・子供なし  
伊吹奈々さん

歯茎まで見えてしまうガミースマイルがイヤで鼻下に打ちました!!量が少なかったのと初めてだから効果は10日間くらいだった...

エラに打ったけど元々あまりなかったから逆にげっそりした...小顔効果を狙ったけどエラがない人はやらない方がいいよ!!

眉間のシワにボトックス注入★考え事してもシワが寄らなくなったよ!次は浅く打つマイクロボトックス法を試してみたいな♥

エラが気になってボトックスを打ちました♥エラが控えめになって小顔に♪今度はシワにも打ってみようと思っています★

おでこに打ったときは、シワはなくなったけど目が開けづらく感じました!エラボトックスはフェイスラインがシャープに★



小悪魔angelinaのルーツ「OLヴィジュアル系」

を描いた人!!

49歳なのにますますキレイなかなつ先生が実践中!!

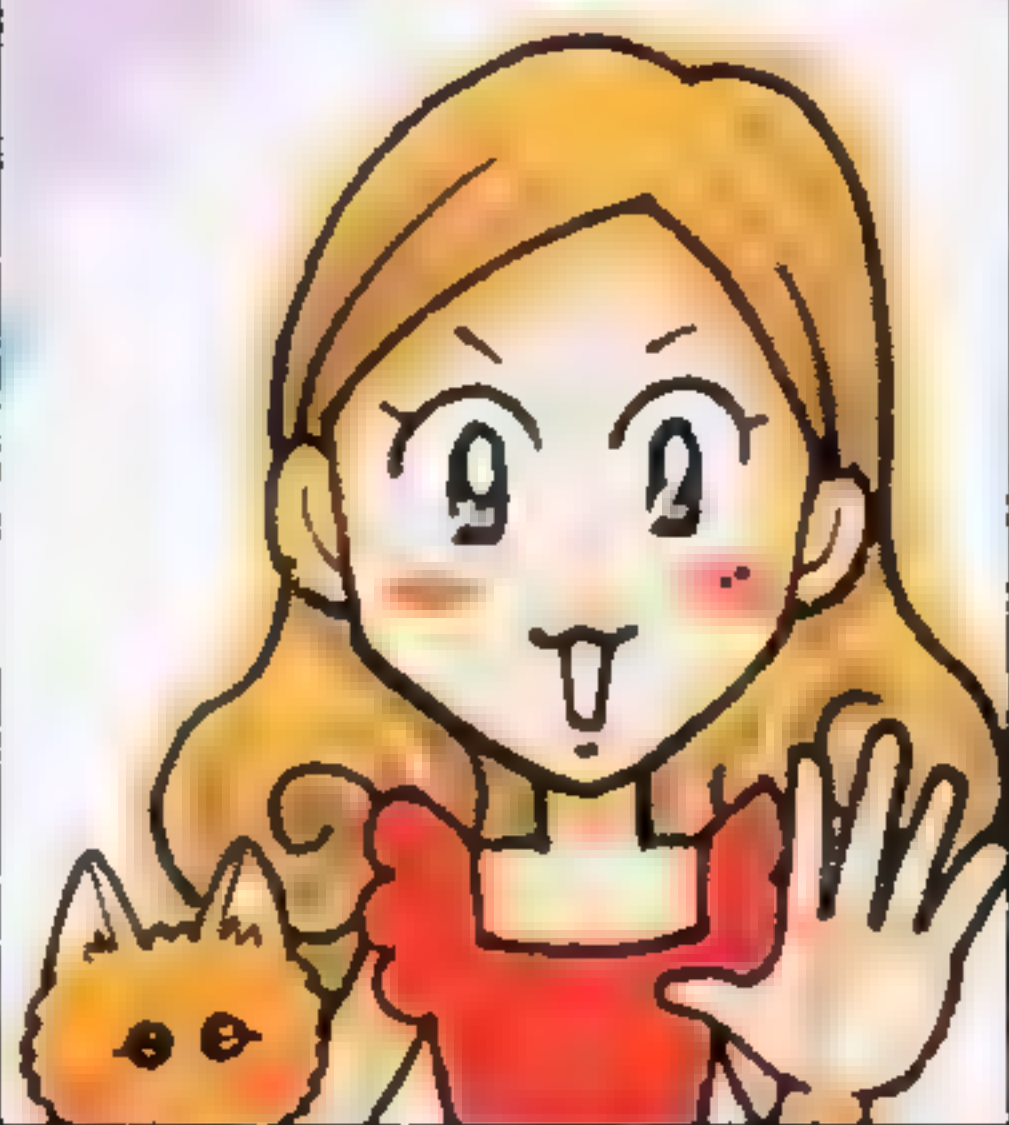
# 肌断食で肌をリセット

最近なんだかいコスメを使っても前より効果が出ない気がする...そんなあなたにオススメの美容法、それが肌断食!! ちょっと辛い時期を過ぎれば効果は絶大、しかも何もいらなくて0円でできてしまうのです♪ そのあまりのよさに大感激のかなつ先生、今回は文字大増量でお届けします♥

かなつ久美先生♥  
代表作は「OLヴィジュアル系」「緋色」。最近では実験に基づいた豊富な美容知識で美容漫画家として活躍中♪ 隔週木曜日、ニコ生でもとっておきの美容体験を披露♪ ニコ生出演情報や新刊などかなつ先生の最新情報はこちらから♥  
<http://ameblo.jp/kana-kumi/>



こんにちは♥  
美容漫画家の  
かなつ久美です

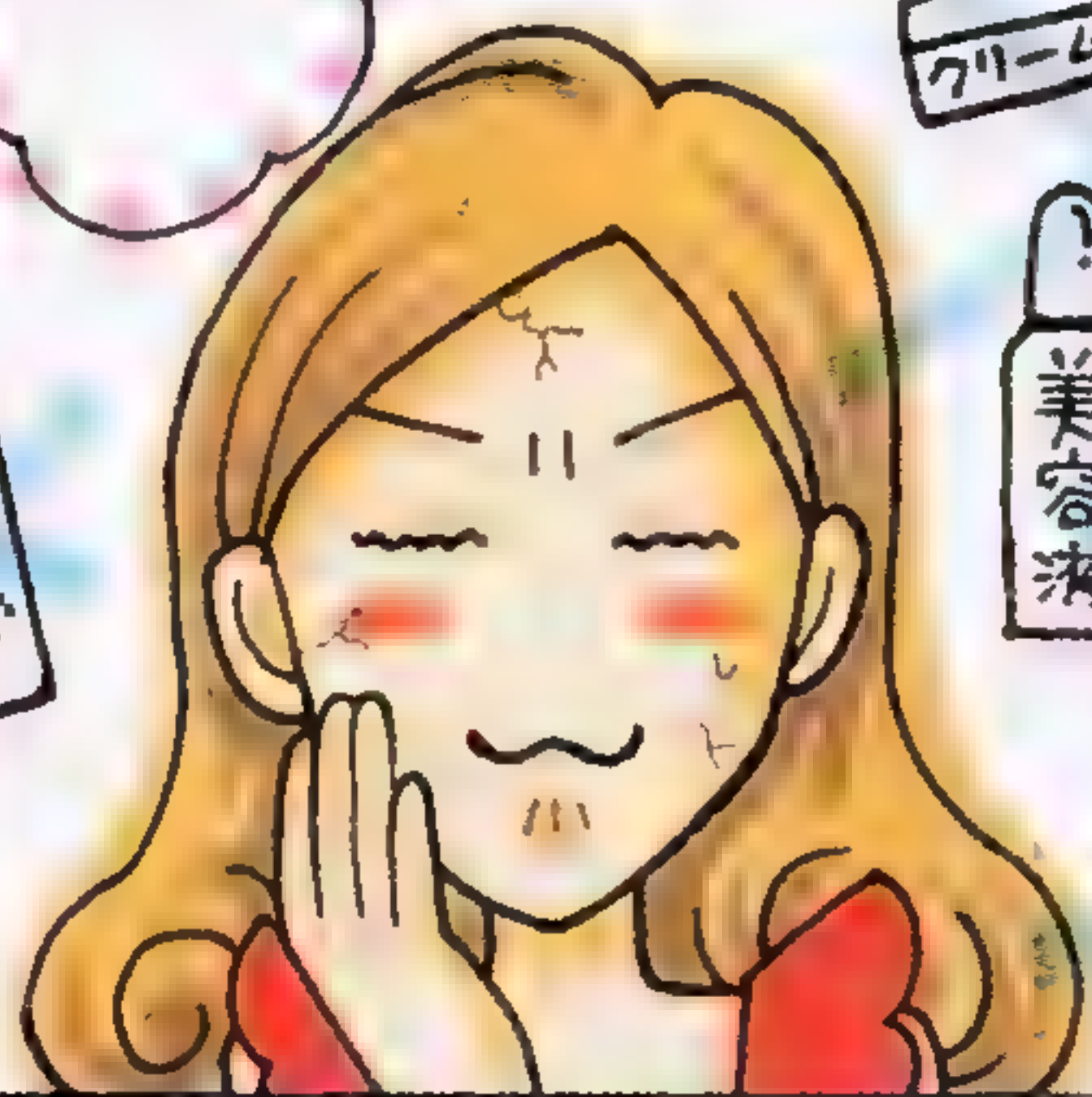


ワタクシ、今、激ハマリ中の  
美容法があります♥

いつも  
まー色々と  
あれやこれや  
やっている私  
だというのに

なんと今、反対に

「何もしない」をやっております



「洗わない」「何もつけない」  
「一切ケアしない」その名も  
「肌断食」を実施中!

とにかく何も  
しません

お風呂では  
石けんも使わず  
バスタブの中で  
バシャバシャ  
するだけ!

顔も体も週1くらい  
手に石けんをつけて  
サツと洗います



髪も  
シャンプーなど  
一切使わず  
お湯だけで  
洗う

「髪断食」も  
実施中!

シャンプーも洗顔料も  
本来は必要なく  
お湯だけでも  
充分汚れは落ち  
匂いもしません

なんと「加齢臭」も治るんだって!

お風呂上がりのスキンケアは  
もちろん一切何もしません

肌はつっぱり

かさがにみかみか

が「これが良いのです」

つまり過保護にしているお肌は

「いっせいのんびりか、いっせいのんびりか」

となっている、そこに突然の放置! 肌は

「いーかん! いっせいのんびりか!」と目覚めるという





つまり肌本来の機能を取り戻し  
自然の「**最高の美容液**」を自ら  
出してくれるようになる

というものです

「**肌のリセット**」ができ

肌が本来持っている

「**自然にキレイになる力**」

を目覚めさせ

自らの分泌成分で

美肌になつてゆき

カサカサ

いかん、  
ご主人様の危機

あらゆるトラブルが  
改善してゆく  
というもの♥

それとスキンケア製品や  
化粧品に含まれる

「**界面活性剤**」や「**防腐剤**」などの

有害物質をすべて排除する

ことにより肌が健康になつてゆく  
というのも美肌になる理由です

人間という生物の  
本来の「**健康でいよう**」  
という力にもう一度  
目覚めてもらう  
というとても  
理にかなった美容法  
だと思います

信じて  
人間の力を  
現代人は  
失っている

肌の状態によって肌断食の期間は

1〜3日の「**週末肌断食**」

1週間〜1カ月の「**本格肌断食**」

またはこの先一生最低限何も

つけないという選択肢もあり

肌が回復したら  
またケアを再開する  
というのもアリです

私は「**洗い過ぎ**」で  
バリア機能を失い  
カサカサのアトピー肌っぽく  
なってしまったため

この「**すべてをやめる**」を始めました

あまりにもガサガサが気になる場合は  
「**ワセリン**」を少量ぬります

ワセリンは無害なので  
安心♥

UVケアは

「おしろい」のみか

「ワセリンベース」の

日焼け止めを

使用します

クレンジングが最も  
肌に悪いので

クレンジングはせず

お風呂で石けんで

やさしく洗うだけで

充分落ちます

ファンデーションも  
ぬらないので  
アイメイク  
のみ  
ていねいに  
やさしく石けんで  
洗います

私の場合カサカサの  
粉ふき肌が自然ピーリングと  
なったのか かなり

ツルツルになり

目の下のシワも

薄くなりました

カサカサが大変ですがオススメです♥

最初は  
つらいけど  
頑張ると  
続けよう

が、ぬりすぎて肌を再び  
甘やかさないように  
少量ぬろう♥



# デカ目

# 施術ランキング

## 高須式クイック埋没法



高須式クイック埋没法は、特殊な技術と特許取得の極細専用手術糸で、一般的に行われている埋没法より取れにくくなっています。  
※特許:第3628597号



【両目】¥94,500

自分史上最強の目デカラ!

## ミニ切開法

埋没法で元に戻ってしまった方に、わずかな切開で元に戻らない二重を。デカ目メイクが映える幅広い二重ラインもおまかせ!



【両目】¥262,500

## 1190切開

目頭の皮膚を切って目の横幅を広げる手術。ひと回り大きな切れ長の目になると同時に、黒目が強調されて目デカラもUPします。



【両目】¥262,500

## なみだ袋形成

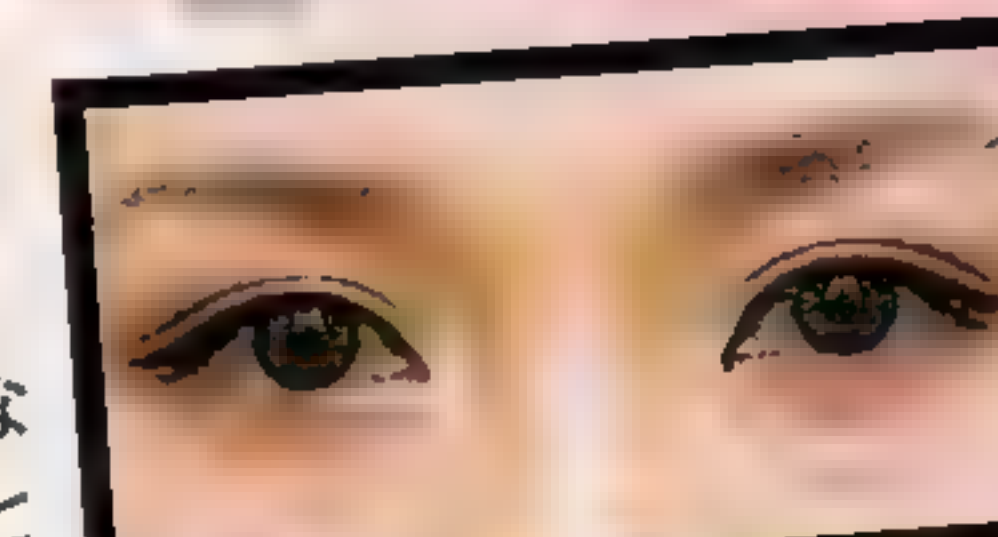
女優やアイドルに多いなみだ袋。この愛くるしい笑顔の重要なポイントと言われるなみだ袋を注射で作る手術も人気上昇中です。



【両目】¥105,000

## 眼瞼下垂

細い目や眠たそうな目を、パッチリとした大きな目にしたい方や、まぶたの開きを大きくして、眉と目の距離を近づけパッチリした目もとに。



【両目】¥735,000

## 隆鼻術

鼻根へのヒアルロン酸注射で、顔のバランスが整った美人顔を目ざします。



¥52,500

## 隆鼻術

一人ひとりに合わせた形のプロテーゼを鼻の穴の内側から挿入する手術。鼻全体を形よく高くしたい場合に。



¥367,500

## アヒル口

人気の「アヒル口」。口角が上がりやや突出したような口先をヒアルロン酸注射で作ることが可能です。

¥105,000

## PROFILE

名古屋院 院長

高須 幹弥

医学博士。麻酔科標榜医。日本形成外科学会認定形成外科専門医。生涯にわたる主治医となれるよう患者様と医師の信頼関係を重んじ、アフターケアの充実にも努めている。

“高須”という本名をクリニック名にしたのは、責任感の証です。

院長

高須 克弥

医学博士。昭和大学医学部美容外科学客員教授。日本形成外科学会認定形成外科専門医。最新の治療はまず自分の顔や身体で効果と安全性を検証するのがポリシー。

大阪院 院長 高須 敬子

医師。日本形成外科学会会員。日本美容外科学会会員。同じ女性の視点に立ち、ライフスタイル、ご予算など、患者様のご都合に合わせた治療プランの提案に努めている。

その他メニューや料金は、ホームページまたは下記フリーダイヤルまでどうぞお気軽にお問い合わせください。

※料金は、すべて消費税込みの価格です。※大きさや状態に応じて費用が変動する手術については、カウンセリングで正確な金額を提示させていただきます。※公的医療保険は適用されません。※秘密厳守の医療ローンをご用意しています。※この料金は、標準的な料金となっております。※料金は平成25年9月1日現在のものです。

美容外科・形成外科・美容皮膚科・歯科

# Yes! 高須クリニック

東京・横浜・名古屋・大阪 年中無休 予約制 ローン・クレジットOK

受付電話 0120-5587-15  
予約電話 0120-4180-86  
http://www.takasu.co.jp

東京 東京都港区赤坂 2-14-27 国際新赤坂ビル 東館12F  
03-3587-2061 歯科直通 03-3583-9244

横浜 JR横浜駅 西口より 徒歩1分2分  
045-322-1187

名古屋 JR名古屋駅 徒歩1分  
052-564-1187

大阪 JR大阪駅 徒歩1分  
06-6372-5587 歯科直通 06-6372-5518

※QRコードを読み取って資料請求やカウンセリング予約が可能です。



# Love Holic

だれよりもかわいい  
モテ女子になれる!!

ラブホリック

nuts  
プロデュース  
カラコン

つけるだけで旬顔になれるLove Holicのカラコンは冬メイクにもぴったり♡はなやかな瞳を演出できる  
発色の良さが抜群なレンズカラー♪どるけるような甘い瞳でふんわりモテ女子に変身!



あざやかで発色が良いから  
クールなコーデにもピッタリ

Love Holicモデル  
レチシア  
メーブル ¥4,200

ヌーディなブラウンだから  
大人っぽい瞳になれる♡

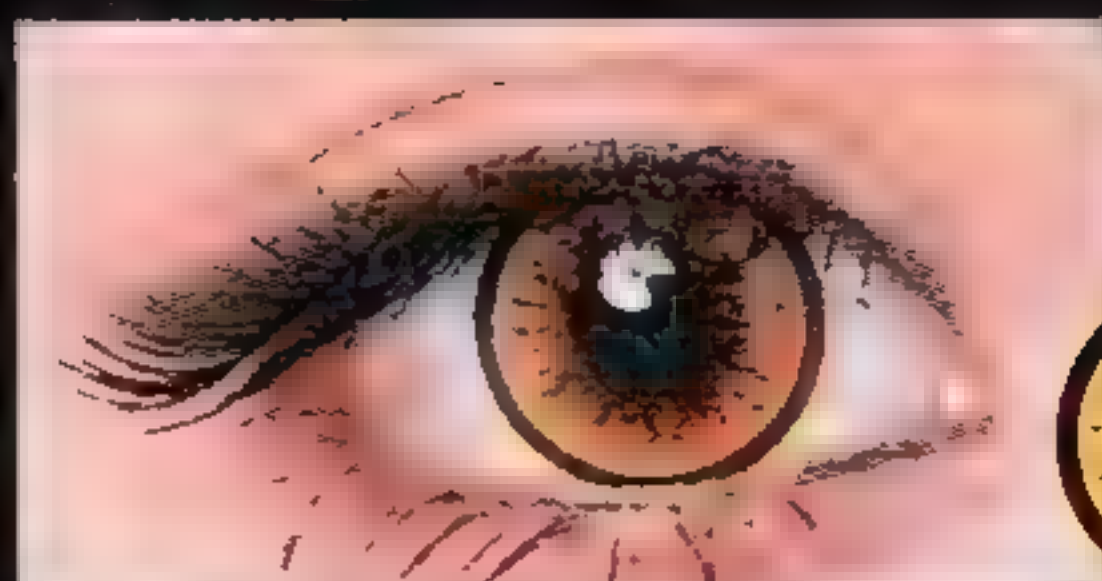
平沼フアナ  
Phana  
Hiranuma  
カプチーノ ¥4,200

自然な発色のグラデーション  
カラーがかわいい!

Love Holicモデル  
鈴木星  
シトロン ¥4,200

透き通るようなあざやかな発色♡

Maple



明るい発色&くっきりとしたフチで、インパクトのある瞳をゲットできる。Love Holic Maple (2枚) ¥4,200 (度あり・なし) / BeGIRL

どんなメイクにもハマるなじみやすいブラウン

Cappuccino



瞳になじむ自然なブラウンで落ち着いた大人の瞳が手に入る。Love Holic Cappuccino (2枚) ¥4,200 (度あり・なし) / BeGIRL

ナチュラルカラーでデイリーに使える!

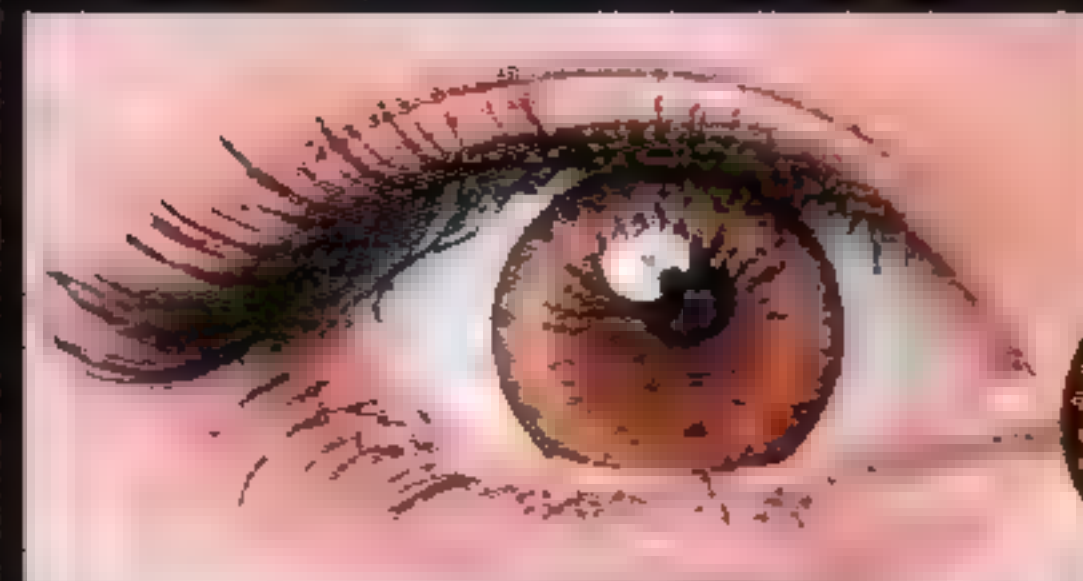
Chocolat



ナチュラルなブラウンで瞳を自然に強調! 初心者さんにもオススメ。Love Holic Chocolat (2枚) ¥4,200 (度あり・なし) / BeGIRL

グラデーション効果で瞳に立体感を与える!

Citron



明るすぎないキレイな発色と自然なフチで、あこがれの外国人アイになれるよ。Love Holic Citron (2枚) ¥4,200 (度あり・なし) / BeGIRL

公式HPをチェック!

ラブホリック 検索  
<http://love-holic.jp/>



気になる最新情報  
が詰まったLove  
Holicの公式ホー  
ムページを今すぐ  
チェックしてね

購入はコチラ!

BeGIRL  
<http://be-girl.com/>  
高度管理医療機器販売許可店舗  
許可番号 第 4501121100021号



●再使用可能な視力補正用色つきコンタクトレンズ (終日装用・開封後1年交換)  
●承認番号: 21400BZG00020A30  
●含水率: 38.5% 直径: 14.0mm BC: 8.7mm  
●度数: ±0.00, -0.50 ~ -5.00 (-0.25ピッチ) -5.50 ~ -8.00 (-0.50ピッチ)  
●製造販売元: Innova Vision  
●発売元: レッカスグループ Tel.03-5779-7737



大人気!! 気になる手術を詳しく紹介している「動画」を随時更新中! 詳しくは共立美容外科・歯科のWEBサイトへ

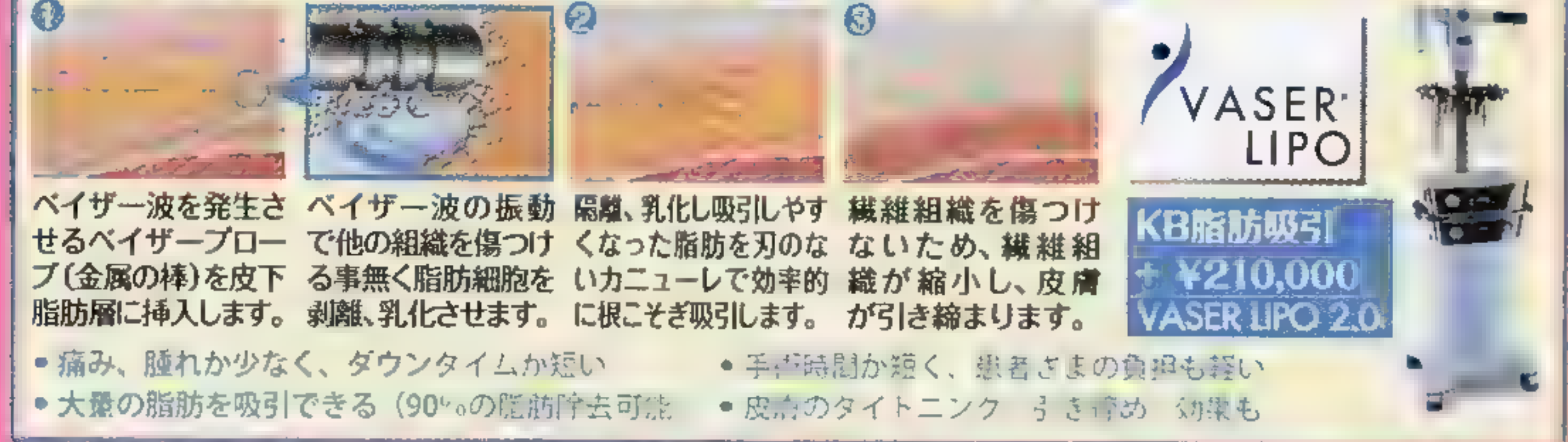
## 冷凍脂肪溶解「フリーズファット」

50分寝てるだけ! 気軽にできる痩身法  
「痛みなし」ダウンタイムもありません  
「切らない手術なし」88,000円～

久次米総院長も体験!

## 気になる部分を1回で「キュツと!」したい

### 第3世代超音波脂肪吸引「ベイザーリポ」



VASER LIPO  
KB脂肪吸引 ¥210,000  
VASER LIPO 2.0

ベイザー波を発生させるベイザープローブ(金属の棒)を皮下に挿入します。剥離、乳化させます。に根こそぎ吸引します。が引き締まります。

ベイザー波の振動で他の組織を傷つけないため、繊維組織を傷つけないため、繊維組織が縮小し、皮膚が引き締まります。

隔離、乳化し吸引しやすくなった脂肪を刃のないういニユーレで効率的に吸引します。

- 痛み、腫れが少なく、ダウンタイムが短い
- 大量の脂肪を吸引できる(90%の脂肪除去可能)
- 手術時間が短く、患者さまの負担も軽い
- 皮膚のタイトニング 引き締め 効果も

最小限の負担で最大限の効果が望める共立美容外科考案の

「共立式KB脂肪吸引」共立オリジナル

1部位 ¥315,000

## 胸をボンツと!したい

CRF™  
Condensed Rich Fat  
lipomax-SC

コンデンスリッチ豊胸  
正式認定クリニック

最新の脂肪注入!  
FDA(米国厚生労働省)認可  
最強の生着率80%以上!  
シコリができない石灰化なし

FDA承認システム  
LIPOMAX-SC

遠心分離機で  
脂肪をコンデンス  
(濃縮)\*特許取得

こんなに違う! 脂肪の質

今までの脂肪注入  
最新の濃縮脂肪注入  
コンデンスリッチ脂肪

従来の脂肪注入の脂肪  
最終的に使用する健康な脂肪

「ベイザーリポ」を使用してより良質な脂肪を注入 プラス¥210,000 ¥1,386,000

マイクロCRF注入療法

コンデンスリッチ豊胸に使用する、コンデンスリッチファット(CRF)をファイバーという機械でさらに細かくしたマイクロCRFを顔に注入する最先端の注ぎ療法です。

頬(両)¥378,000/目の下 ¥378,000/ホウレイ線(両)¥180,000  
\*2部位目からは¥100,000。基本料金として別途¥105,000。コンデンスリッチ豊胸と同時に受けられる方は基本料金なし。

「注射による豊胸術」メスを使わず簡単にバストアップ! 1cc ¥2,625

「注入法」一石二鳥! 取った脂肪を再利用してバストアップ ¥780,000

「バッグ挿入法」様々なバッグからあなたにピッタリなものを選択 ¥380,000～

医療レーザー脱毛

両ワキ(1回) ¥3,300 フリーパス(6回) ¥19,800

スケジュールや治療回数は患者様次第。  
お支払いは1回毎OK!! いつでもやめられる安心感。

ほとんどの患者様が複数箇所の脱毛施術!! ひざ下(1回) ¥12,600

Vライン(1回) ¥4,200 口周囲(1回) ¥3,150 ひじ下(1回) ¥10,500

エステではできない!!

新倉ゆかりさんも体験

※キャンペーンはクリニックによって行っていない場合がございます。また人数に限りのある場合もございます。詳しくは各院にお問い合わせください。※表記されている金額の有効期限は、2014年3月31日までとなります。ご了承ください。

「ダブルアップ」メスを使わず簡単にフェイスリフト

痛くないウルセラ「ダブル (double)」  
「高精密焦点式超音波治療法の「しわたるみ治療マシン」」  
double  
「切らない手術なし」94,500円～

26年の経験と努力から生まれた技術と信頼  
CEO兼総院長 久次米 秋人

パッチリ二重に

小西絵里紗さん

「切らない手術」¥3,000

グラビアアイドル

新倉ゆかりさん

より大きな幅広の二重に!  
そして目の大きく

人気のオノシロメニュー

針灸(0.1mm)

ニオイをスキツと!したい

マスコミで話題の超音波+ミラドライ

NEW 治療後の固定が不要だから忙しい人にもおすすめ  
治療時間は1時間。治療後の圧迫が不要です。

皮膚を切ることなくワキや多汗症を改善。マイクロウェーブによる照射でニオイの元になる汗腺を攻撃。治療時間わずか1時間。5.8GHzのマイクロウェーブ(電磁波)を照射することで、皮膚下及び脂肪上層の2～3ミリにあるエクリン腺、アポクリン腺を破壊し、ニオイや汗を改善。わきの汗腺破壊を目的として開発された安全性と効果が高い治療法です。

久次米総院長も体験

「超音波+共立オリジナルローラークランプ法」

さらにパワーアップ!  
わきが・多汗症・黄ばみ・脱毛を同時に治療

傷跡の比較

切らない! ¥294,000

ローラークランプ法(2mm～3mm)  
イナバ式(15mm～20mm)  
切開法(30mm～40mm)

特許取得

ワキ汗には「痛みの少ないワキのボトックス注射」 ¥73,500

3) 荒木さやか 笑顔までの道のり

姉アゲハ専属モデル  
荒木さやかさん  
当院にて歯科治療を行いました

\*詳しくは号の特集記事をご覧ください。

当院の歯科、倉田医師が治療を担当。「荒木さん、素敵な笑顔を手に入れました」。

「お姉さんagehaを見た」と言うと、キャンペーンを除く全ての施術が5%OFF!!

Ky 共立美容外科・歯科

全国16院 | 新宿本院・銀座・札幌・仙台・宇都宮・高崎・大宮・所沢・柏・浜松・大阪・岡山・高松・福岡・熊本・大分

◆年中無休・完全予約制 ◆診療時間 10:00～19:00 ◆各種カード利用可・分割可 ◆カウンセリング無料

0120-500-340

詳しくはWEBサイトをチェック!

共立美容

検索

全国16院所在地

★美容歯科併設院

札幌  
仙台  
宇都宮  
大宮  
柏 NEW  
新宿本院  
銀座 NEW  
大分  
高松  
岡山  
福岡  
熊本  
大阪  
高崎  
所沢  
浜松  
東京





# 19年前にプラセンタと出会った あの喜びの**衝撃**を今でも忘れません。

私自身が体感した美のサプリーをお試ください。  
年齢と共に失なわれていくことを  
実感していたからこそその充実した配合成分。

子育ても一段落した47歳の時、気がつけば私のお肌はボロボロで、  
このまま歳をとっていくのかと、絶望的な日々を送っていました。  
その頃、貴重なプラセンタの原液を手に入れて使ってみると、  
肌に透明感と潤いを実感し、とても強く感動しました。  
プラセンタを知れば知るほど若々しさに欠かせない成分だと  
強く感じ、毎日飲んで体の中から美しさや元気がよみがえるような  
サプリメントが欲しいと思ったことが開発の原点です。  
今ではたくさんのご愛用者様から、「前よりも若々しくきれいと言われる」とか、  
「おしゃれが楽しくなった」などの喜びのお声を多数頂戴しています。  
今回、特別価格の「お試しセット」をご用意いたしました。  
より多くの女性の皆様にプラセンタをご実感いただければ幸いです。



66歳  
スノーヴァ 代表取締役  
日向 啓子

## その変化に驚き、感動の声多数!

- ◆自分の年齢に対して自信をもてるって凄いことだと実感しています。  
(M.Y様 60歳)
- ◆飲んでいる時と、飲んでいない時の違いに驚きです。  
(J.M様 45歳)

※個人の感想であり、実感には個人差があります。



## 「プレミアムプラセンタ」初回限定お試しセット!



通常価格  
**3,255**円(税込)が **30粒(1日3粒目安)**  
約10日分

**特別価格 1,890**円(税込)

※初回購入で、1世帯様1回限り

希少価値の高い  
国産プラセンタを  
採用!

N-アセチルグルコサミン ニンニクエキスパウダー  
鶏冠抽出物 緑茶抽出物 β-カロテン 抽出ビタミンE  
サメ軟骨抽出物 低分子コラーゲン

### 特典1 「プラツェンタール エキストレ」(5ml)

スノーヴァ銀座エステサロン  
でも大人気!  
プラセンタ配合美容液



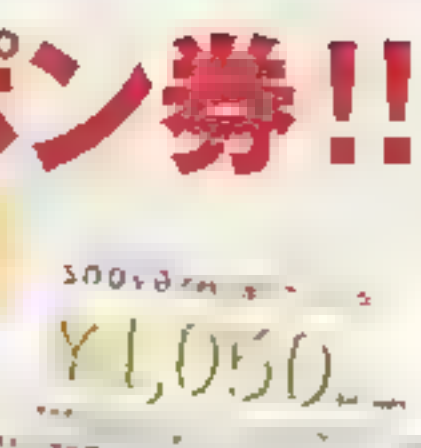
### 特典2 「ファンデーション サンプル」4種

まるで美容液のような  
化粧下地! プラセンタ  
配合ベースメイク



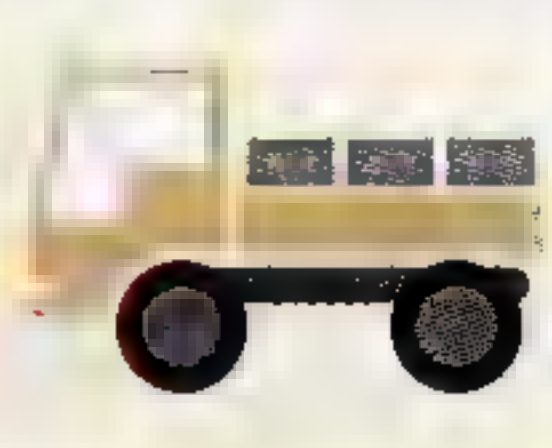
### 特典3 お得なクーポン券!! 1,050円分

本商品お買上げ時にご利用頂けます!



### 特典4 日本全国 送料無料

でお届けいたします!



snova テ104-0061  
東京都中央区銀座1-8-17  
伊勢屋ビル5F  
WEB: <http://www.snova-ne.jp/>

総代理店: 日本エステティック協会  
日本エステティック協会  
協賛店: 日本エステティック協会

特設ダイヤル利用期間 2014年4月7日まで

■お支払い方法について: 代金引換、クレジットカード、銀行振込(コンビニ、銀行)からお支払い頂けます。■お支払いの手数料はかかりません。■お届けについて: 通常1週間前後でのお届けとなります。配達日の指定も承っております。お申し込み日から5日以内のご指定をお願い致します。■個人情報の取り扱いについて: お客様の個人情報は、ご注文の受付、商品の発送、お支払い代金の請求、新商品やサービス等の情報提供の目的以外には使用いたしません。厳重な管理の下、第三者に提供することのないよう厳重に守っております。

●ご注文は通話料無料

☎ **0120-952-737**

※一部のお電話から  
ご利用頂けないこと  
がございます。

受付時間 [平日]: 9:00~21:00 [土曜]: 9:00~18:00 (日・祝休み)

広告コード **0005**

◀アナウンスに従い、広告コードを押してください▶



# 誕生!! OPEN特別企画 Valentine's Day

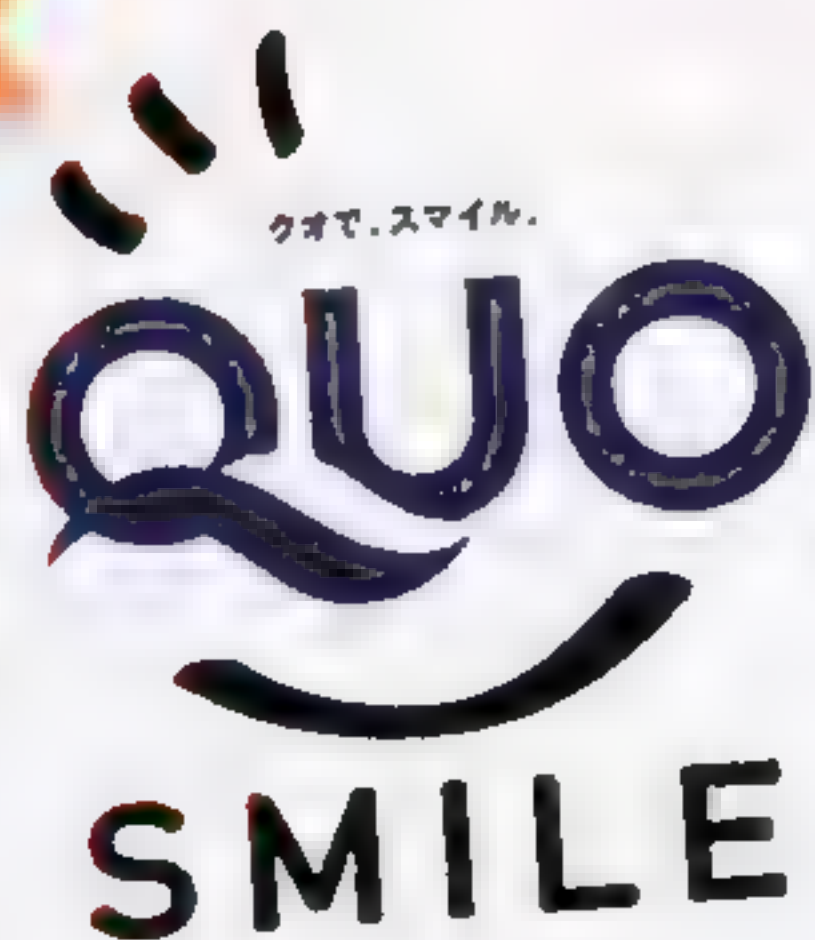
## 全員にプレゼント!!

姉アゲハ読者様限定

※開催期間 3月5日まで

# 必ず貰える

## 100% GETできる500円Quoカード



QUO  
500



今すぐ応募!!

ここから応募▼▼▼



## 豪華景品が当たるキャンペーン第4弾!!

### MARC by MARC JACOBS

かわいらしい女性の腕時計

シルエットが女性らしく、少し丸みを帯びた形状がより女性らしさを演出してくれるデザインとなっています。



3名



### Kate Spade ベビーバッグ

機能性抜群!! 優秀なバッグ

ママたちの定番になったベビーバッグ。軽くて丈夫な素材は荷物をたくさん収納しても負担が少ないアイテム。



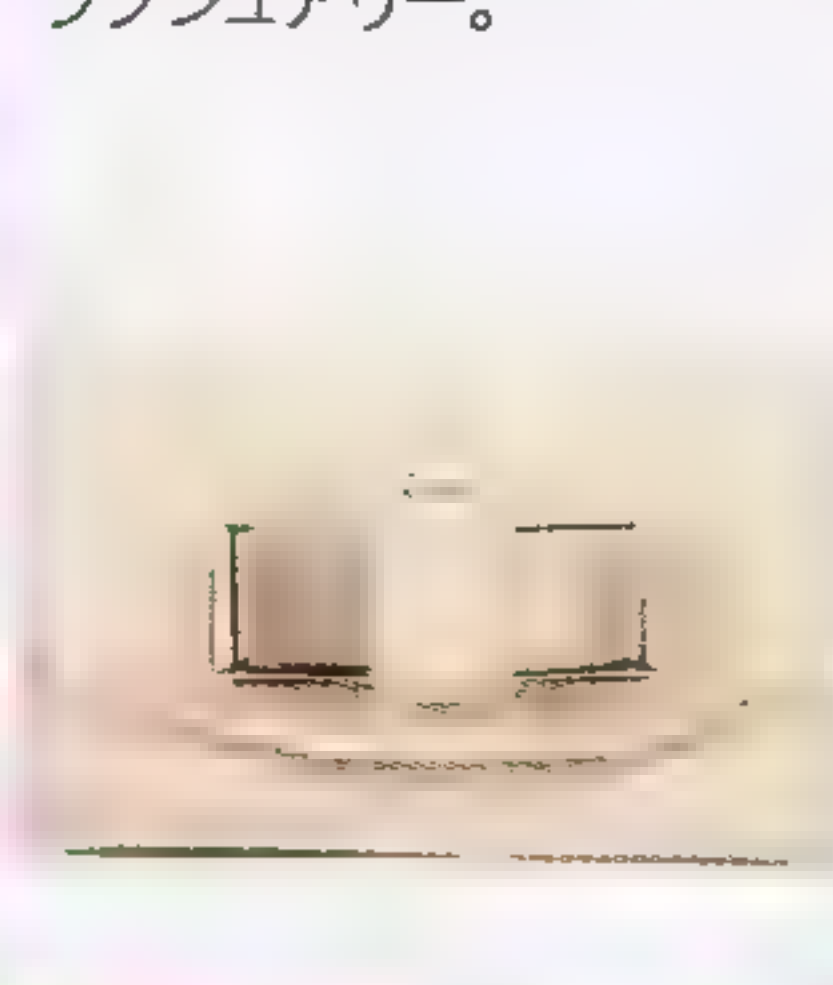
3名



### Chloe レザーカードケース

女性らしい上質な色とデザイン

しっとりとした艶を滲める上質なカウレザーは、しなやかな仕上がりとそのエレガントな表情がラグジュアリー。



4名



フェイシャルマスクが必ず貰えます!!

## チャンス!! 抽選で外れた全員に特典有!!

※応募締切は3月5日、景品の発送は3月15日頃となります。当選者の方には直接メールにて発送のご連絡をさせていただきます。



Happy Valentine's Day!

# 姉女子の為の 高収入求人サイト

NEW OPEN

メンドくさい  
登録一切なし!!

ジョブサー!  
JOB CIRCLE

ジョブサー!

## JOB CIRCLE

携帯・スマホをお持ちの方は右のQRでカンタンアクセス!! <http://jobcir.com/>

ジョブサー



検索



## ♥高収入求人数全国トップクラス♥

北海道～九州までの高収入求人情報満載!!

◆ 未経験だけど大丈夫?

◆ ポツチャリなんだけど働ける?

◆ 支払いが迫ってて困ってる...

◆ 見た目に自信がない...

◆ 子供がいるけど大丈夫?

◆ 古宿の仕事を探してる!

◆ タトゥーがちょっと目立つけど...

◆ 身重が重い...産んだけど...

◆ ギャル系の見た目だけど大丈夫?

◆ 通勤車で寝きたい!

◆ アラサー過ぎてるけど働ける?

◆ 今すぐにでも働けますか?

いろんなタイプの女の子が満足できる高収入求人サイト!

いろんな悩みも「ジョブサー!」で全て解決!

「わがまま検索」

自分に合ったお仕事が  
きっと見つかる!!

困ったこと・分からないことがあればジョブサー相談室に  
お問い合わせ下さい

「どんな仕事?」「初めてで不安...」「どのお店がいいかわからない...」などなど、とくに未経験者の方は不安やわからないことはいっぱいだと思います。私たち求人のプロがお仕事探しの相談にのります!!

※サイトの相談窓口からご相談ください。







ageha

お姉さん  
アゲハ

応募方法

必ず指定の場所に写真を貼り、必須事項を書いて切り取り、封筒に入れて編集部まで送って下さい。

〒102-0083 東京都千代田区麹町3-5

インフォレスト株式会社

お姉さんageha編集部「読者モデル応募係」

編集部での審査の後、合格書のみご連絡を差し上げます。

読者モデル大募集中♡

全身のPHOTO  
100%の

全身のPHOTO  
100%の

ここ3 ヲ月以内のはっきり  
写っている写真をお願いします

名前 ( 歳 ) 電話番号

住所 職業 (職種を詳しく)

生年月日 年 月 日 メールアドレス 趣味・特技

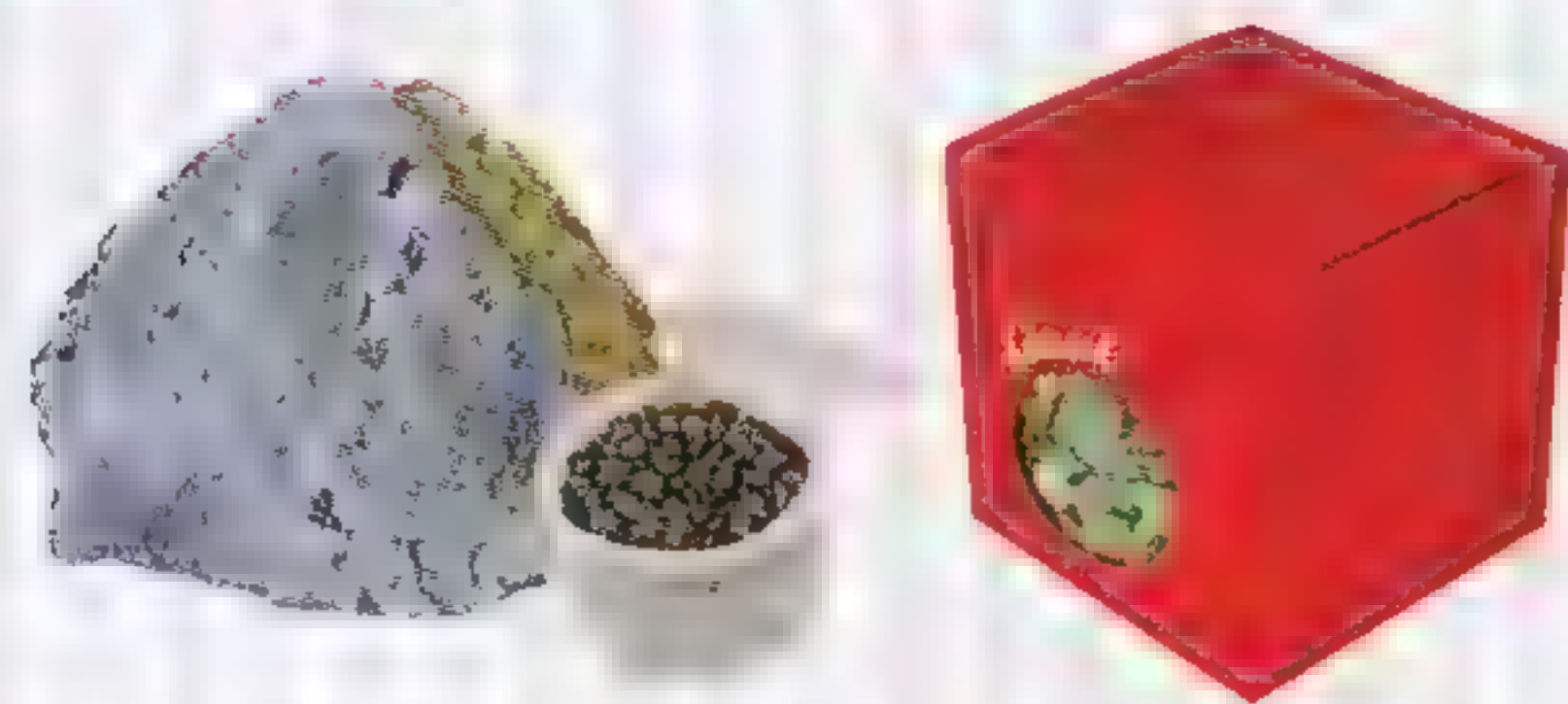
整形モニター OK ・ NG メスを使う施術 OK ・ NG 注射などのプチ整形 OK ・ NG

自己PR



新生活がスタートし、新たなスタートを切る人も多いはず。秋の訪れで涼まったストリートは賑わいに包まれ、爽やかな気分が広がっています。

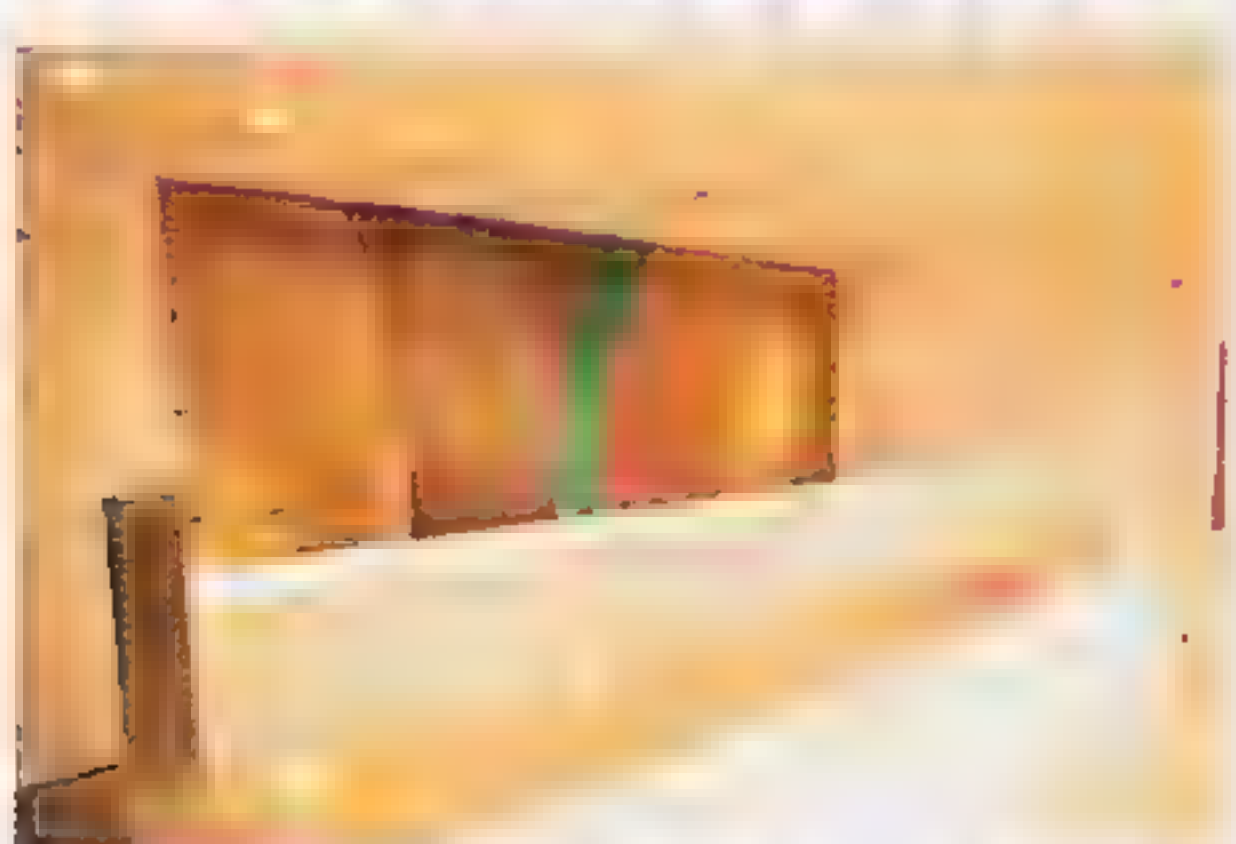
## 05 温泉に行きたいけど忙しくて行けない!! そんなあなたに♡



「貴宝石イオン風呂(4,800円)」には岩盤浴やホットヨガなどの温浴施設で使われる天然鉱石を使用★自宅のお風呂に入れるだけで体が芯から温まり、肌もしっとり、まるで温泉に入ったかのような効果が♡約1年間も使えるからコスパが良くて経済的♡

◎ 貴宝石株式会社 ☎0120-033-463  
http://kihouseki.com/furo/

## 10 新宿・代々木の新アクセスにクリニックNew Open♡



品川スキンクリニックから全国で19院目となる「品川スキンクリニック 新宿SOUTH」がオープンしたよ♡新宿駅や代々木駅から近くて、仕事帰りやショッピングの後にも寄りやすいね♡ブース化された洗面所などプライバシーも徹底していて安心♡

◎ 品川スキンクリニック新宿 SOUTH ☎0120-427-800  
http://www.shinagawa-skin.com/

## 11 焼肉・丁寧接客・しゃぶしゃぶが食べたい時にはここ♡



恵比寿駅から徒歩5分の距離にある「チャコールレストランKABTO」は佐賀牛を一頭買いしているから希少な部位も頂けるのが魅力♡個室やアニバーサリープランもあるから誕生日などのお祝いにも♡無煙ロースターだから匂いも気にしなくて大丈夫♡

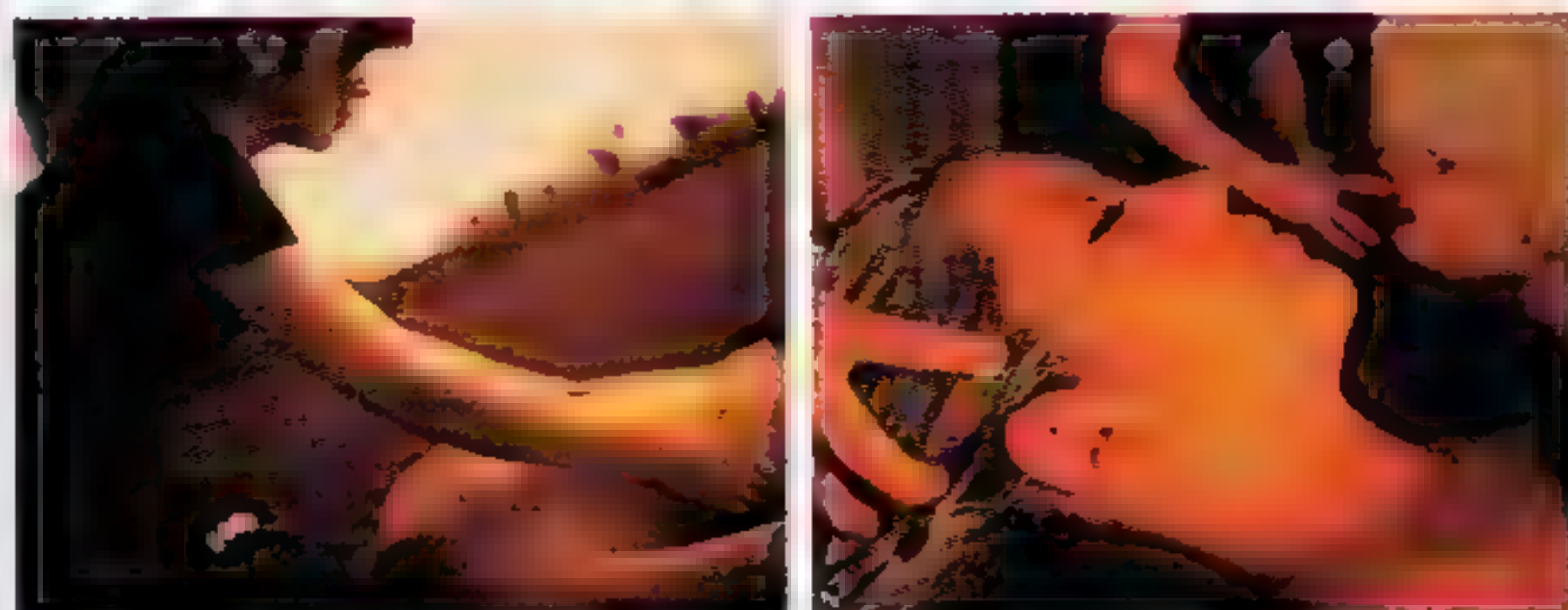
◎ チャコールレストラン KABTO ☎03-5428-3500  
東京都渋谷区恵比寿西 1-5-5 http://kabto.net/

## 12 お肌だけでなく髪にも毎日スペシャルな頭皮ケアを♡

年々気になる髪のボリューム…♡そんな悩みをケアしてくれる女性向け頭皮用美容液「恋のふんわりエッセンスフルボンボン(3,200円)」がエルシーラブコスメティックより新発売♡ハリとコシを与えるフルボ酸を配合♡気になる部分になじませて♡

◎ エルシーラブコスメティック ☎03-5642-7880  
http://www.lovecosmetic.jp/

## 05 疲れを一気にリフレッシュ♡ 頑張った自分に褒めのご褒美♡



東京・神奈川・大阪・福岡・香川・グアムで全30店舗展開の「オリブスパ」はリピーターも多い癒しスポット♡アロマオイルトリートメントやヒーリングストレッチ、溶岩浴など種類も豊富♡ペントハウス白金台店とペントハウス堀江店は24時間営業♡

◎ 株式会社インタースパ ☎03-6459-3483  
http://www.olivespa.co.jp/

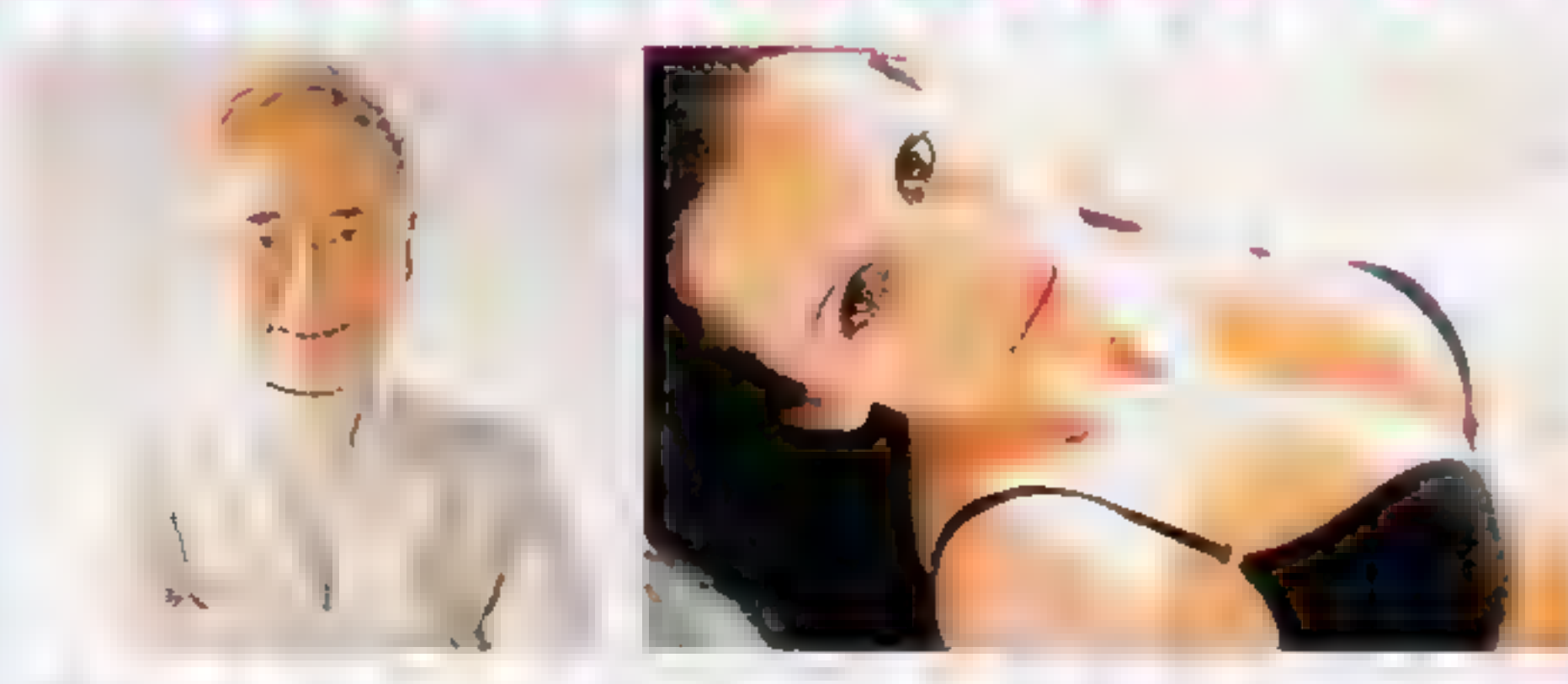
## 05 女子会ランチや焼鳥パンケーキパーティーにもピッタリ♡



「Cafe×Lounge microcosmos」では自家製のパンやケーキ、雑穀や有機野菜を使ったヘルシーな料理から本格的な味わいを追求したメインまでメニューが豊富♡土・日・祝前日は朝5時、平日も深夜2時まで営業してるからガールズトークが盛り上がりつつも安心♡

◎ Cafe×Lounge microcosmos ☎03-5784-5496  
東京都渋谷区道玄坂 2-23-12 フォンティスビル 2F  
http://www.microcosmos-tokyo.com/

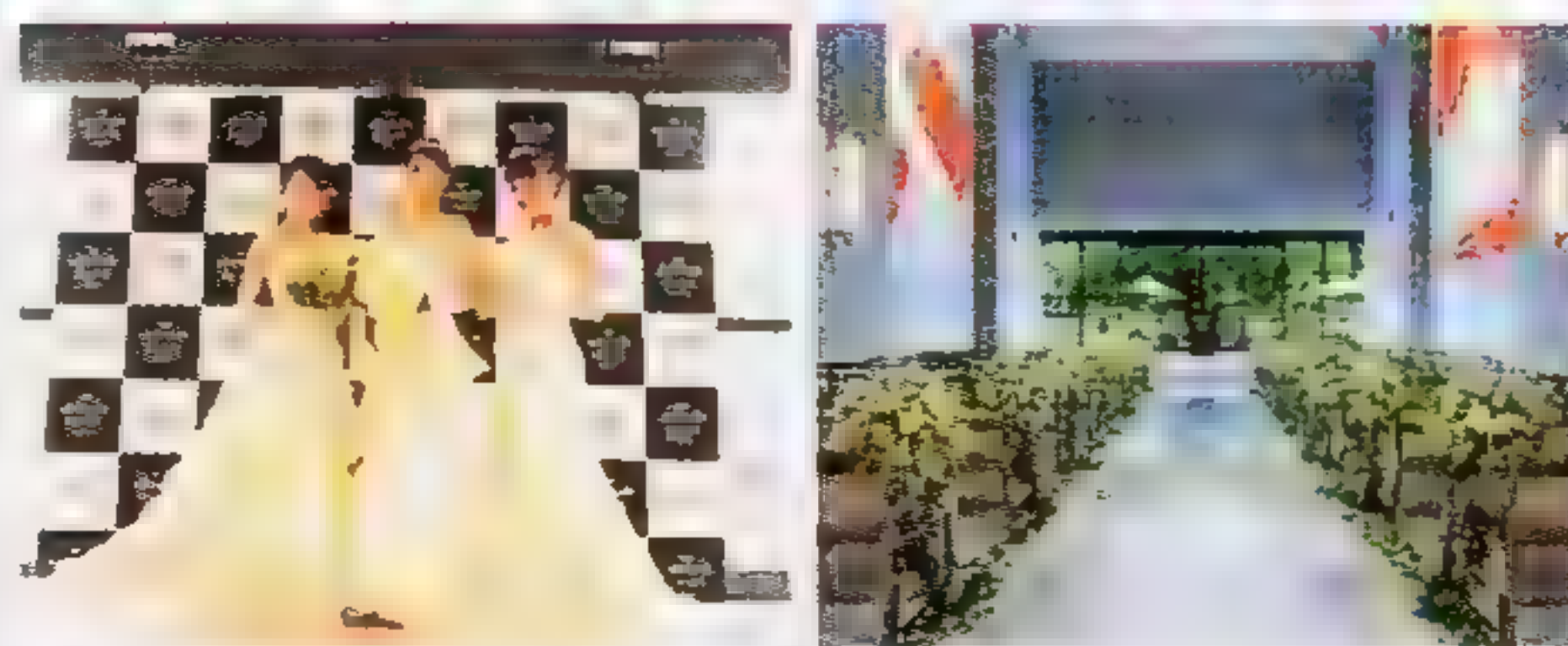
## 05 なかなか踏み出せない第一歩♡ そんな人におすすめのセミナー♡



高須院長による高須式豊胸バストセミナーが、3/23(日)の14:00~ホテルニューオータニ東京にて開催♡なんと参加費は無料、セミナーに参加した人は10%割引券がもらえちゃううれしい特典付き♡締切は3/20(木)なので忘れずにチェック♡電話してね♡

◎ 高須クリニック ☎0120-5587-15

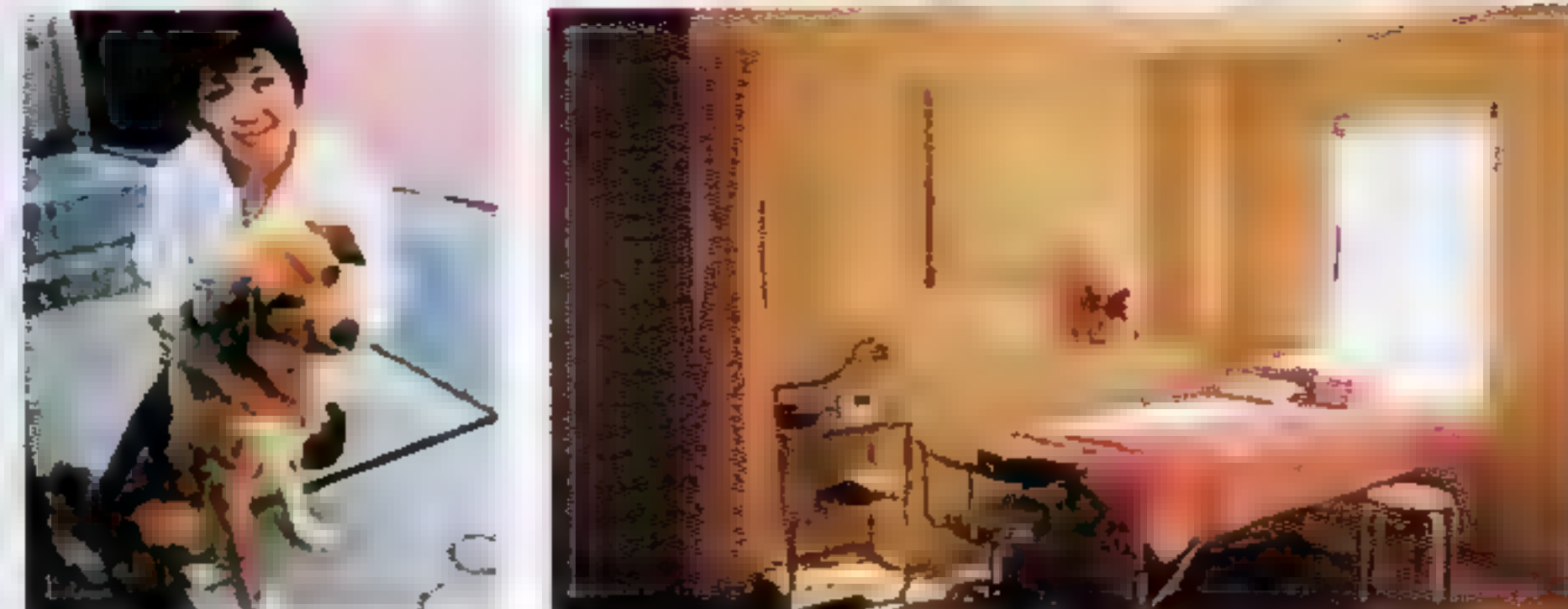
## 05 ウエディングフェアが恒時開催♡ 詳しくはHPをチェック♡



結婚式場「THE LANDMARK SQUARE TOKYO」は品川駅から徒歩1分という好立地で開放感のあるチャペルやテラス、5つの披露宴会場が女心を刺激♡シェフのイチオシ1品試食や少人数パーティー見学会など2月以降もイベントが目白押し♡参加してね♡

◎ THE LANDMARK SQUARE TOKYO  
http://www.landmark-tokyo.com/

## 01 人と動物の関係を円滑にするセラピーハウス♡



神奈川県平塚市にセラピーハウス「らいとほうす」がオープンしたよ♡ココロとカラダの悩みの原因を突き止める、独自の手法を駆使したセラピーが人気♡オープンを記念して人か動物のためのメニューが選べるご招待券を3名様にプレゼントしちゃうよ♡

◎ 株式会社らいとほうす ☎0463-73-5863  
平塚市明石町 18-2 テラス美樹 3F http://lighthouse-world.info/

## 02 潤い乾燥肌を改善できる潤いのスペシャリスト♡



おなじみ「わかばクリニック」から、寝ている間に乾燥肌を潤いで満たす「アンフェイディング ナイトクリーム(18,900円)」が登場♡馬プラセンタエキス入りで、保湿だけでなくエイジングケアと美白サポートにも★翌朝のふっくら肌を是非実感してね♡

◎ Dr. わかば株式会社 ☎0120-278-287  
http://www.fullacera.com/

## 03 イベントなどで出展も多いラグジュアリー空間のお店♡



麻布十番駅から徒歩1分の「the fashion café」はおしゃれなカフェとパーティースタイルを提案するお店♡設備も充実してるから結婚式の2次会や3次会にも最適だよ♡2時間飲み放題2,800円のリーズナブルな女子会プランも♡どんなシーンにもピッタリ♡

◎ the fashion café ☎03-3586-6383  
http://www.thefashioncafe.jp/

## 03 脳科学博士! 片野先生による体験セミナーが開催♡



日本初の裏付けデータが語る0歳から始めるヒトの脳やココロの仕組みに基づいた教育プログラム「ベビードリル(ギフト教育プログラム)」の体験セミナーが、2/20(木)10:30~YMC新宿校で開催されるよ♡幼稚園の先生・保育士・妊婦&出産後の人はもちろん、どんな方でも是非参加して下さい★

◎ YMCメディカルトレーナーズスクール ☎0120-72-9215  
http://www.ymc-school.com/



# Present with my wallet

新しいことに挑戦したくなる春♡ お花見や歓送迎会が忙しくて美容をさぼっていませんか?♡  
今日から美容も新学期に♡ Newアイテムを取り入れるだけでやる気にも変わるかも♡

※ご応募いただいた個人情報は本件以外には流用しません

PHOTO\_Hiroyuki Sato, Yokocchi

my wallet

専属モデル(29歳/東京都)  
荒木さやか

mods hair  
イージー・カール  
32mm

超簡単3ステップの次世代ヘアアイロン♡  
独自のノークリップ構造で内巻きも外巻きも自由自在で簡単  
(7,980円) ♪ 髪へのダメージも少ないしHow to DVD付きだ  
から使い方もバッチリ★ 約1分で180℃まで上がるから忙し  
い朝の救世主になること間違いなし♡ ピンクのデザインが  
キュート♡ 海外兼用だから旅のお供にも連れて行ける♡



3名様

ARTISTIC&Co.  
マルチドライブ

1名様



小さなマシン1台に  
美への近道が凝縮♡  
ボディやバスト、フェイシャルなど全身に使えるスーパー  
マルチ美マシン (126,000円)  
♡ 美容成分が肌に浸透し、  
EMS機能で筋肉を収縮運動さ  
せて肌を引き締め、赤色LED  
でハリを与えるよ♡ ※機械  
の効果を最大限に活かすため  
に専用の美容液を使用して下  
さい。

Angel Heart  
Pink Pink  
Raspberry Pink

1名様

可愛いだけじゃない♡  
大人の香水を堪能♡  
大人の香りのラズベリーピン  
ク(左)と、ピンクピンク(右)  
(各7,140円)が登場♡ 手首や  
下着につけると、急接近した  
り通り過ぎた時にほどよく香  
って大人の香水の楽しみ方が  
できるよ♪ 香りも時間が経つ  
につれ変化し最後は落ち着いた  
ムスクに♡ 可愛いボトル  
でインテリアにもオススメ♡

モルトベーネ  
まいにちのすっきりシャンプー&  
とくべつな日のトリートメント

地肌も顔と一緒に  
毎日スキンケアを♡

天然成分の力でやさしくスキンケアでき  
る化粧品感覚のシャンプー (2,400円/  
左) とトリートメント (2,400円/右) ♪  
天然精油を活かしたナチュラルアロマ  
ーズの香りで一日の疲れもすっきり★  
森本ひであつさんの温かみのあるイラス  
トでパッケージにもこだわってるよ♡



3名様

タカミ  
タカミ  
スキんピール

5名様

50万本以上の実績  
タカミ式の原点♪  
角質を剥がさずにターンオー  
バーを促進♡ 毎日使っても  
肌表面にダメージを与えず肌  
本来の機能を正常化する角質  
ケア化粧液(4,950円)♡ 紫外  
線や乾燥、加齢のダメージを  
リセットして肌をプラスの状  
態に♡ 1/24から、内容成  
分・容量はそのままブライ  
スダウン!! 見逃す手はない♡



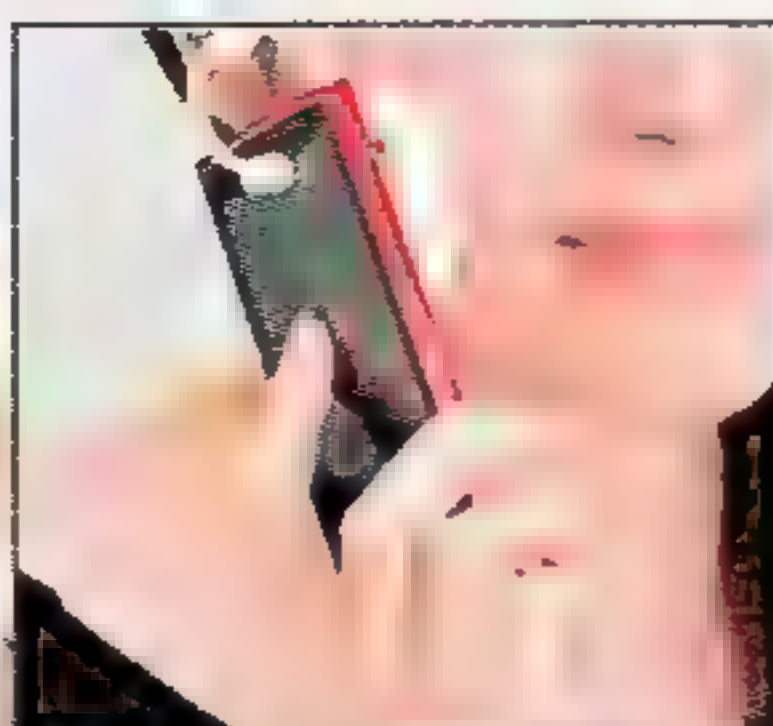
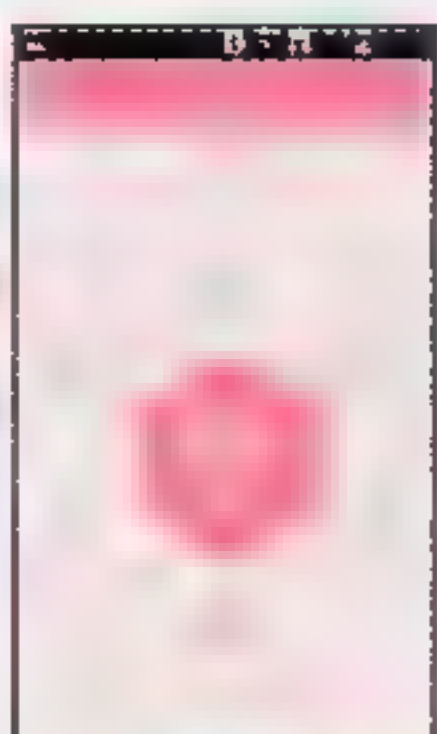
my wallet



ライター&Tokyo Nadeshikoブロガー  
(34歳/東京都) 既婚・子供なし  
水野祐香さん

マクセルスマートコミュニケーションズ  
お肌チェックアプリHada more  
お肌レンズMemoret

2名様



見て見ぬふりは卒業!!  
お肌チェックを習慣化♡  
スマホを使って肌チェックが  
できる新サービスが登場♡  
カメラレンズ部分に「お肌レ  
ンズミモレ (9,800円/編集部  
調べ)」を装着して計測♡  
キメ・シミ・微ジワ・毛穴・  
美白度・透明感の6項目と総  
合点の判定結果とそれに合わ  
せた肌ケアやアドバイスもお  
知らせしてくれるよ♪



my wallet



主婦 & Tokyo Nadeshikoプロガー  
(33歳/東京都) 既婚・子供なし  
**MERIさん**

## アイライクフラワーズ ハンドローション& ボディローション

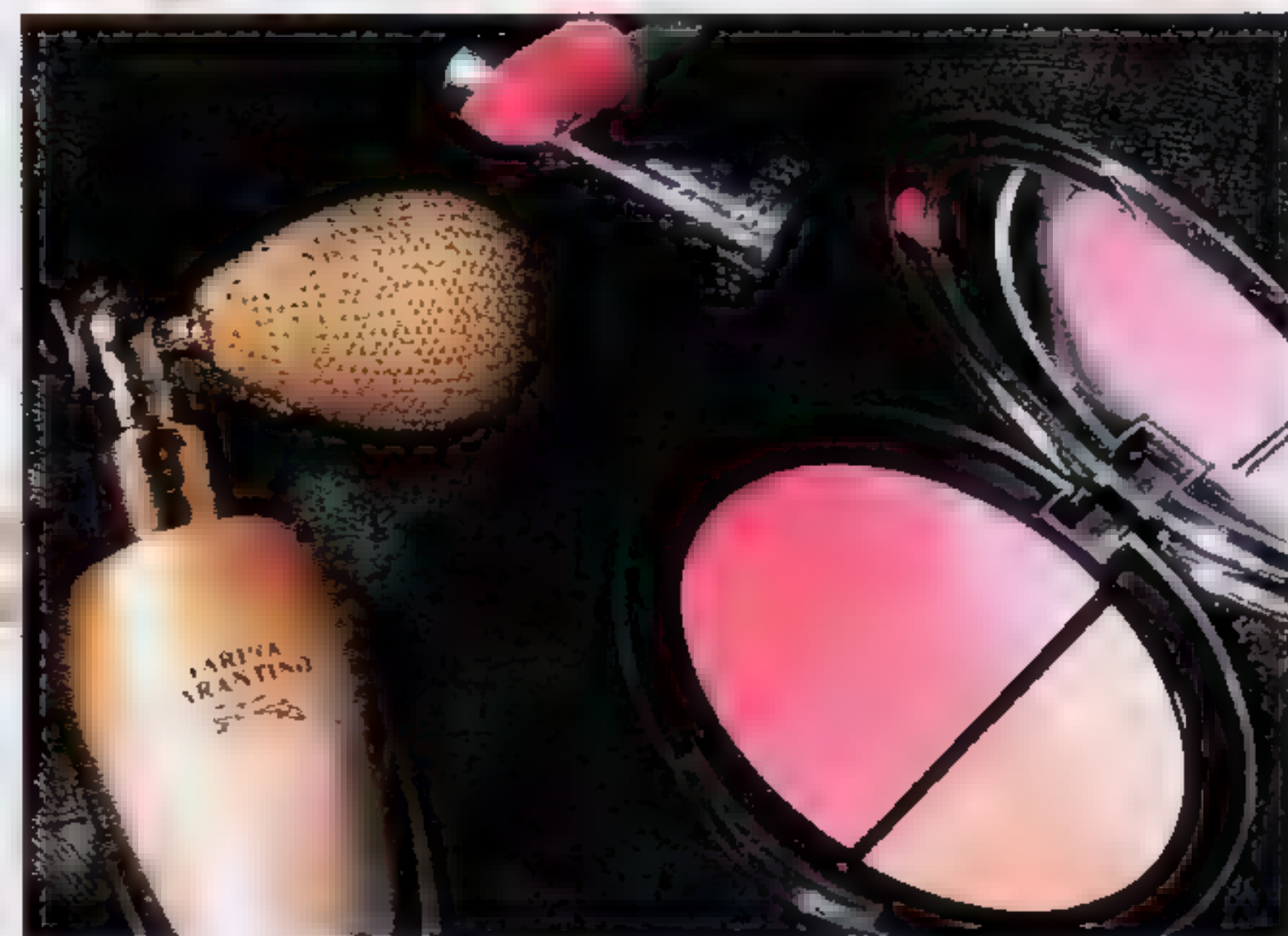
セットで  
5名様

香りもファッション  
として楽しむ女子へ♡  
ハンドローション (525円/右)  
とボディローション (945円/左)  
はウォータージェルでさっ  
ぱりタイプ、伸びが良くベタ  
つかないよ♪ どちらも軽い  
つけ心地で美肌成分たっ  
ぷりだから、まだまだ乾燥が  
気になるこれからの季節にビ  
ックリ♡ 全身から香るよう  
にセット使いがおすすめ♡



## TARINA TARANTINO コスメ3点 セット

セットで  
1名様



メイクが楽しくなるジュエリーコスメ♡  
セレブ溺愛のアクセサリブランド「タリナタランティーノ」  
のコスメライン♡ かわいいだけでなく、デコルテや髪に  
使えるボディパウダー (4,410円/左)、ツヤを与えセク  
シーな口元を演出する口紅 (2,520円/上)、クリームチーク &  
大粒ラメチーク (3,570円/右) は発色が良く、クリームだ  
から潤いも長時間持続するよ♡



## fifth 春のトータル コーディネート

これさえあれば春は  
乗り換えられる♡  
モノトーンで着回し力抜群の  
トータルコーディネート、モ  
ノトーンティアドロップピア  
ス (790円)・プリントT×サ  
ロベツトスカートSET (M/4,2  
90円)・キルティング風パン  
プス (23.5cm/3,290円) を♡  
今年流行の白をポイントにし  
て上手く使ってね♡

## アデランス ベネファージュ アイラッシュ アンドブロウ & ヘアリプロGFサプリメント

セットで  
3名様



髪のプロが作った  
安全で安心の傑作♡  
女性の髪を見つめ続けてきた  
アデランスから、ボリューム  
を与えるまつげ・まゆげ美容  
液 (2,415円) が新発売♡ ま  
つげエクステユーザーや下ま  
つげにも使えるよ♡ 馬ブラ  
センタのサプリメント (7,980  
円) は注目のレスベラトロー  
ルなど美容に期待できる成分  
がいっぱい♡



専属モデル (30歳/東京都)  
独身・子供なし  
**桜井莉葉**

## バスクリン めぐりラク 温かマッサージエッセンス

セットで  
5名様



至極のバスタイムで  
疲れた身体にご褒美♡  
体を洗った後に首や肩、腰な  
どに塗ってマッサージするよ  
♡ ジンジャーエキス配合で  
じんわり温かくなって血行を  
促進し、代謝もUP♡ 簡単だ  
からずばらさんにもオススメ  
♪ バスタイムにナチュラル  
ローズとフルーティーハーブ  
の香り (各598円/編集部調  
べ) で身も心も癒されて♡

## エンビロン ファーストキット

セットで  
1名様



シミ・シワ・たるみ、肌老化原因80%は光!!  
肌の自己再生力を引き出すビタミンAをバランスよく配合  
し、紫外線によるダメージを防いで、肌が本来持つ働きを高  
めて補修するスキンケア♪ なんとケイト・モスやマドンナ  
などセレブも愛用中だとか♡ ベーシックケアラインのファ  
ーストキット (7,980円) で効果をお試しあれ♡

### 応募方法

パソコンからの応募は、右のQRコード or 下記アドレスにアクセスして下さい♪  
巻末ハガキでの応募は、希望のプレゼント商品の番号を書いて送って下さいね★

<http://p.tl/qJht> 締切 2014年3月31日





PUBLISHED  
Shigeho Mori

CHIEF EDITOR  
Fumie Goto

EDITORS  
Tomomi Okudaira, Shioka Soga

ASSISTANT ED  
Hitomi Yamazaki

slash

slash, Ayako Kondo, AandA, Shigeyuki  
Ichiara, midoriya, Hideki Kanda, Hitomi  
Fujiwara, Emi Ando, Akiko Yahata, Maiko  
Suzuki, Yumi Suzuki (RIDE MEDIA&DESIGNE)

Tsuyoshi Kurisaki

Masaji Abematsu・Yukio Hashiuchi・  
Minoru Morosawa (SUNROLE)

Kazutaka Masui

Kensei Oyamada, Yukie Osada

Mizuho Igarashi

BEAUTIFUL GRAPHIC MAN  
Shinichiro Hata (Sanei Process)

PRESS MANAGER  
Makoto Baba (Sanei Process)

PRODUCTION  
Yoshiyuki Ishii

Shigeki Kobayashi

発行/インフォレストパブリッシング株式会社  
発売/インフォレスト株式会社  
〒102-0083 東京都千代田区麹町3-5-5F  
03-5210-3207(営業部)  
03-5210-3353(編集部)  
発行日/2014年3月10日  
印刷所/共立印刷株式会社

※本誌掲載の記事、写真、イラスト等の無断複写  
(コピー)、複製(転載)を禁じます。

# 姉ageha

## 3月号

次号は2014年  
4/7(月)  
発売です♥

買っていただき  
まして  
ありがとう  
ございました

## nuts



nuts3月号では春の新作ファッションが盛りだくさん♥ 付録は飾りながら収納できるLIP SERVICEのアクセサリースタンド! さらに2月17日発売の4月号ではriendaのランジェリーポーチが付録に付いてくるよ!! お見逃しなく!

定価690円(税込) 毎月17日発売  
次号4月号は**2月17日(月)発売!!**

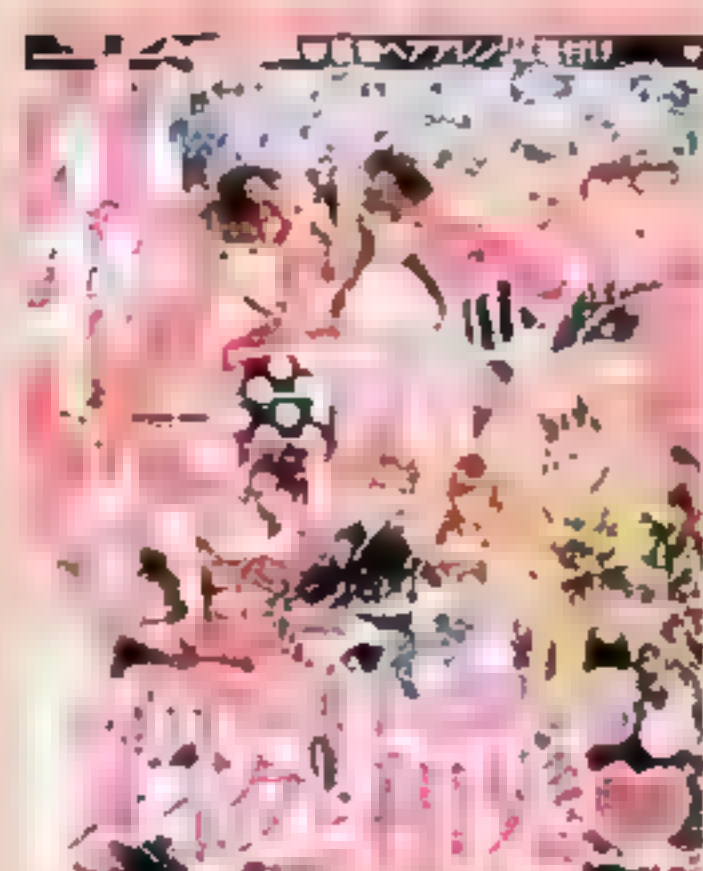
## ageha



まるでお姫様のようなキラキラ顔に変身できる最新メイクテクニックを大公開! 時短テク100連発や理想ボディの作り方、S級ちよちよの同伴術など気になる企画もたくさん★ 付録は大人気セシルベア型のラブリーなミラーだよ♥

定価780円(税込) 毎月1日発売  
**好評発売中!!**

## 2014 着物ageha



春の日のあかるいメイク&和装  
なりたいタイプ別10メイクを22ページの大ボリュームでど〜んと掲載♥ 和髪は全120スタイル!! コスプレでの着こなしも盛りだくさん♥ 着物に合わせたネイル、結婚式やお呼ばれの席の着こなしも参考にして、着物の日もかわいく盛ってね★

定価: 本体838円+税 好評発売中!!  
**絶賛発売中!!**

## 小悪魔ageha×姉ageha特別編集 クチコミ美容Book



アイメイクBOOKに続くシリーズ第2弾は、みんなが実際にやって本当に効果のあったクチコミ美容ネタを詰め込んだ世界にたったひとつの美容本★ デカ目・美ボディ・小顔・美脚など、気になるキーワードを網羅した永久保存版だよ♥

定価690円(税込)  
**好評発売中!!**

### ♥撮影協力店リスト♥

あ	東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F	03-3477-5016	HL	http://www.grail.bz/	06-6532-2211	DURAS	03-5772-6316
い	トリユー(ケンスハブ株式会社)	06-6561-1221	ネット	http://www.rakuten.ne.jp/gold/raid	078-578-600	エス	0120-934-055
え	http://www.eggstart.jp/		ざ	SAUNDERS ACTION STAGE 2F	03-3358-6753	は	079-564-3192
え	http://www.henri-leroux.com/	0120-033-340	て	東京都新宿区新宿3-24-3 新宿アルタ6F	0120-001-590	パ	06-6341-8081
え	【崎クリコお茶会センター】	0120-917-111	て	http://www.kanseido.co.jp/	090-2359-0390	パ	03-3470-7447
え	http://www.glisco.co.jp/		て	http://www.sakura-sweets.jp/	025-201-7894	パ	03-5453-4690
え	【日本橋三軒丸の内】	0120-474-939	て	http://www.secret-key.net/	03-6824-9421	ま	053-441-9456
え	http://www.rakuten.co.jp/enbai/		て	Y LIP SERVICE	03-6853-8951	ま	0120-24-6161
え	大塚店	0120-211-435	て	東京都渋谷区円山町28-3 渋谷YTビル9F	025-228-4747	ま	03-3477-5098
え	http://www.niigata-osakaya.com/		て	東京都渋谷区広尾5-19-4-B1F	03-6824-9421	ま	03-6824-9421
え	お茶会や	03-5358-1370	て	gar	03-3468-2178	ま	
え	東京都渋谷区代々木4-9-5 グランエクレー参宮橋		て	http://www.sugar-net.com/	03-3477-5060	ま	
え	http://www.otabe.co.jp/F	0120-81-8284	て	UNNIE	03-3477-5017	ま	
え	http://aneageha.com/		て	東京都渋谷区円山町28-3 渋谷YTビル9F	03-3477-5059	ま	
か	喜久水庵	0120-014-123	て	セコテ	03-3477-5053	ま	
か	http://www.ocha-igeta.co.jp/top.html		て	http://www.seikotei.jp/		ま	
か	http://www.kitakaro.com/	0120-893-925	て	セコテ		ま	
か	Cameron Bay	03-5423-4601	て	東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-2F		ま	
か	東京都渋谷区広尾5-19-11 マリオン広尾ビル7F		て	東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F		ま	
か	GALSTAR	06-6214-3503	て	東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-2F		ま	
か	大阪府大阪市中央区西心斎橋2-1-25 心斎橋W-Place 5F		て	Doyle Noir 渋谷109店		ま	
か	【みかわ】	0120-934-033	て	東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F		ま	
か	http://www.kyomigawa.co.jp/					ま	
か	http://clubharie.jp/	0120-559-160				ま	



IACE

# ビーチ行くなら今でしょ!!

今なら **ハワイ・グアム・サイパン・オーストラリア** が、  
**プーケット・セブ島・バリ島・パラオ**  
**おすすめですよ!!**

贅沢をお届け  
**デラックスホテル利用!**

トロピカル気分で  
**寛ぎの一時。**

癒しの  
**エステさんまい!**

お得な情報満載!!  
**メルマガ会員募集中!**

ラグジュアリーホテル  
 インターコンチネンタル指定

シンガポール航空で  
 行く **バリ島**  
**5日間 81,500円~**

2/10-3/31の該当日  
 コード PTADPSSQRP31-05R-HND  
 ●航空会社 シンガポール ●添乗員 なし  
 ●食事 毎朝食付き ●最小催行人員 2名  
 ●利用ホテル インターコンチネンタル  
 ●日程 羽田→バリ島4泊→羽田  
 ●燃油32,200円(別途)



インターコンチネンタルイメージ

「太平洋に浮かぶピンクパレス」  
 ロイヤル ハワイアンに滞在

デルタ航空で  
 行く **ホノルル**  
**6日間 120,000円~**

2/10~6/30の該当日  
 コード PTBHNLDL06R-13B  
 ●航空会社 デルタ航空 ●添乗員なし(現地係員)  
 ●食事なし ●最小催行人員 2名  
 ●利用ホテル ロイヤル ハワイアン  
 ●日程 成田→ホノルル4泊→成田  
 ●燃油30,000円(別途)



ロイヤル ハワイアンイメージ

直行便で  
 行く

ラグジュアリー☆  
 ヒルトンサーファーズパラダイス指定!

**ゴールドコースト**  
**5日間 98,000円~**

2/10-6/30の該当日  
 コード PTOOOLJQRP05-H4  
 ●航空会社 ジェットスター航空 ●添乗員なし(現地係員)  
 ●食事なし ●最小催行人員 2名  
 ●利用ホテル ヒルトンサーファーズパラダイス  
 ●日程 成田→ゴールドコースト3泊→成田  
 ●燃油30,000円(別途)



ヒルトン サーファーズパラダイスイメージ

IACE

**IACEトラベル**

INTERNATIONAL ASSOCIATION for CULTURAL EXCHANGE

【創業44年 日本・北米・アジア61支店の安心ネットワーク】

**2月中旬 池袋支店オープン**

旅行企画・実施 株式会社 **アイエシイ・トラベル**

IACEトラベル

検索

〒103-0002 東京都中央区日本橋馬喰町1-14-5 日本橋Kビル7階 観光庁長官登録旅行業第883号 (社)日本旅行業協会正会員

予約センター

TEL.03-6861-4224

新宿支店

TEL.03-6890-4223





48時間短期集中 本気のダイエット!

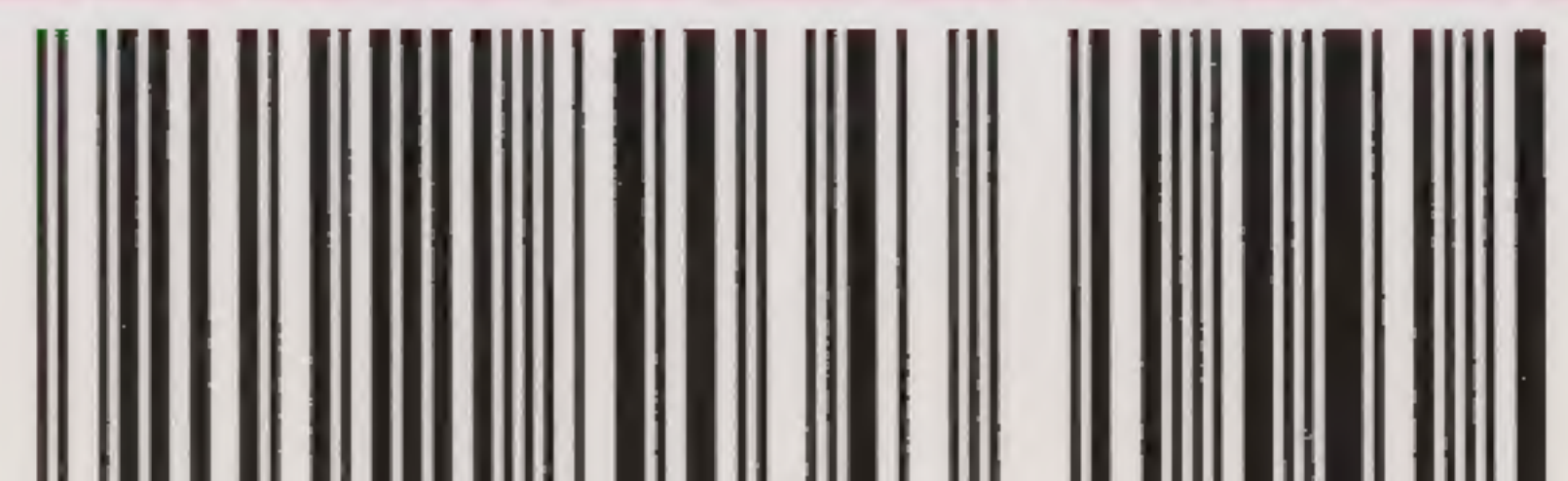
飲む生酵素

**Gypsophila**  
ジブソフィラ  
<http://www.gypsophila.co.jp>

お客様相談室 ☎ 0120-506-111 (平日10:00~17:00)  
コール イチイチイチ 祝祭日を除く



2014年3月31日まで 特別定価630円 本体600円 (税5%)  
2014年4月1日以降 特別定価648円 本体600円 (税8%)  
雑誌 02189-3



4910021890343  
00600





POST CARD

102-0083

東京都千代田区麹町3-5  
インフォレスト株式会社

# お姉さんアゲハ 3月号 行き

希望プレゼント番号1 ( )  
希望プレゼント番号2 ( )  
希望プレゼント番号3 ( )

フリガナ

お名前

ご住所 〒

TEL

MAIL

電話取材

OK

NG

姉agehaからメルマガを配信しても

OK

NG

年齢

歳

未婚

既婚

ご職業 (業種を詳しく教えてください)

あなたの家族構成は？

1. 親と同居 2. 一人暮らし 3. 夫と同居 4. 夫・子供と同居 5. 彼氏と同居 6. その他 ( )

お姉さんアゲハは毎号買っていますか？

1. 毎号(2カ月に1回) 2. 内容によってときどき 3. 発売日を忘れるのでときどき

4. 見かけたら 5. 初めて 6. その他 ( )

お姉さんアゲハはどこで買いましたか？

1. 書店 2. コンビニ 3. その他 ( )

今回、この雑誌を購入いただいた理由を教えてください。

(例: 表紙のモデルがかわいかったから / 昔好きだったモデルが出ているから / agehaを買っているからなど)

ご記入いただいた個人情報は外部に提供することはありません。



Q1 本号で良かった企画とその理由を3つ教えてください

企画名	企画名	企画名
理由	理由	理由

Q2 本号に出ているモデルであなたが好きな人を3人あげてください

さん	さん	さん
理由	理由	理由

Q3 好きな雑誌をすべて教えてください

Q4 好きな有名人 (タレント・モデル・ブロガー etc) を教えてください (何人でも可)

Q5 あなたが1カ月で自分の好きなことに自由に使えるお金  
(洋服代、コスメ代、エステ代などすべて合わせて) はいくらまでですか? ( ) 円

Q6 最近買って、「買ってよかった!」と思った物はなんですか? (洋服、コスメ、電化製品、車など何でも)

Q7 アンチエイジング対策として普段使用しているあなたのお気に入りアイテム (器具・コスメ etc) を  
教えてください。(複数回答可)

Q8 ネットショッピングを利用されますか?

- ☐ 頻繁に (月1回以上) ☐ よく (3カ月に1回以上) ☐ たまに (半年に1回以上)  
☐ 気が向けば (年に1回とか) ☐ 利用しない ☐ 利用したことが無い

Q9 利用される方は、月にいくらくらい  
お買い物をされますか? 月 ( ) 円くらい

Q10 行ったことのあるエステ (施術内容) を教えてください。

Q11 使っている美顔器を具体的に教えてください。

Q12 お姉さん百貨店で取り扱ってほしいアイテムは? (複数回答可)

最後に、ご意見、ご要望、ご感想などをお聞かせください。悩みも思う存分書いてみてください♡